法王著作译传系列

7

忏悔要义颂讲记

益西彭措堪布　讲述

免费结缘，非卖品，

禁止用作任何商业用途。

目　录

忠言心之明点忏悔要义颂注解 …… 1

一、于何处还净 …… 1
二、所净之体性 …… 2
三、未净之过患 …… 2
四、能净之对治 …… 3
五、教诫勤净治 …… 4

忠言心之明点忏悔要义颂讲记 …… 5

一、于何处还净 …… 5
二、所净之体性 …… 27
三、未净之过患 …… 59
四、能净之对治 …… 76
五、教诫勤净治 …… 94

四力忏悔 …… 101

忠言心之明点忏悔要义颂注解

法王如意宝 造颂
慈诚罗珠堪布 注解
益西彭措堪布 译文

自心明界无垢水晶镜，若为忽现障尘悉掩蔽，
深明等持影相难现故，四力白布精勤以拂拭。

此颂明示忏悔五大要义：一、于何处还净；二、所净之体性；三、未净之过患；四、能净之对治；五、教诫勤净治。

一、于何处还净

自心明界无垢水晶镜

贪欲、嗔恚等诸障尘还净于何处呢？答：自心光明界——如来藏远离以见世间之心思维、言说事及无事等。从本体空分而言，如同第二转法轮所诠，具三解脱之法界，离绝一切戏论；从自性光明而言，如同第三转法轮之密义，非因缘所作，智悲力功德法尔自成而住，此并非自体不空之谛实，亦非如兔角般毕竟无之空无，

而是现空无二的法界自住，即于此处还净也。《华严经》云：“诸佛子，谓摩诃菩提萨埵之种性，即与法界不二如虚空般广大本然明性者。”对此，以白色晶镜即无垢晶镜之相状表示。

二、所净之体性

忽现障尘

以“忽现障尘”宣说。所净诸垢并非于心之自性中本住，即以增而减之有法客尘忽然而现，即如同空中浮云般，因缘所生、自无始轮回以来所集起的自性罪与佛制罪，障碍生起觉受、现证的彼等诸业。此处对彼等以“能令明镜自体不现的尘垢”而作表示宣说。

三、未净之过患

若为悉掩蔽，深明等持影相难现故

以“若为悉掩蔽，深明等持影相难现故”宣说。由于彼等十不善业等罪障，界之自性被完全包藏或被掩蔽。若不作净治，则障碍后世增上生及决定胜解脱，能令心于三恶趣中受苦。且此生也对内心生起深——圆满次第、明——生起次第之三摩地，而作障碍。亦即此明

界如来藏之自性中，本来无垢，然以忽现的彼等障，则能障碍见彼，此等持以影相之色表示，以明镜若为尘所染，则难以如实现前故。因此，于忏悔净治，应当精勤。

四、能净之对治

四力白布

以“四力白布”宣说。那么，能净除彼等罪障的对治为何者呢？一、对于往昔无始所作诸不善业，多起追悔，即破坏现行力；二、为净除所集起的彼等业，修习空性，即趣入无我光明法性，深极忍可本来清净，及如念百字明等诸殊胜陀罗尼，或读诵经等行善者，即对治现行力；三、受禁戒已，于彼等罪，不复再作，为恢复力，亦名遮止罪恶力；四、依止三宝及菩提心后，消除罪业而令减薄，为依止力。如是由四力能令罪障，消尽及减薄之故，即是对治。以“白布”即“无垢之布”表示。

若想：依于四力净修已，不领受诸恶趣苦，则与经中所说“诸业纵百劫不亡”岂不相违？答：经文的密意是未修四力对治。若以四力对治净修，虽顺定受，亦能清净。否则与教理相违，《八千颂大疏》中如是说也。

五、教诫勤净治

精勤拂拭

以“精勤拂拭”宣说。如是由四力对治作净修，则产生如是利益：如《业辨》云：“已造极猛诸业者，自呵责故令薄弱，极度忏悔能净治，从根力拔彼等罪。”《妙臂请问经》云：“如黑暗中燃灯光，能遣黑暗罄无余。千生增长诸恶暗，以念诵灯能速除。”《亲友书》云：“先时虽放逸，后若改勤修，犹如云翳除，良宵睹明月。孙陀罗难陀，央具理摩罗，达舍绮莫迦，翻恶皆成善。”

如是所说，定业的诸业亦根本不受异熟，或今生中仅以头痛，便净除生恶趣业。若生恶趣，亦如球落地即起般，以及须受的大苦、长期苦转成小苦、短苦。

因此，凡是自性罪及别解脱、菩萨、密乘的誓戒有失坏处，为净除罪堕尘垢，当以“四力白布”精勤数数擦拭。如是教诫也。

忠言心之明点忏悔要义颂讲记

法王如意宝 造颂
慈诚罗珠堪布 注解
益西彭措堪布 讲述

自心明界无垢水晶镜，若为忽现障尘悉掩蔽，
深明等持影相难现故，四力白布精勤以拂拭。

此颂明示忏悔五大要义：一、于何处还净；二、所净之体性；三、未净之过患；四、能净之对治；五、教诫勤净治。

一、于何处还净

自心明界无垢水晶镜

贪欲、嗔恚等诸障尘还净于何处呢？答：自心光明界——如来藏远离以见世间之心思维、言说事及无事等。从本体空分而言，如同第二转法轮所诠，具三解脱之法界，离绝一切戏论；从自性光明而言，如同第三转法轮之密义，非因缘所作，智悲力功德法尔自成而住，此并非自体不空之谛实，亦非如兔角般毕竟无之空无，而是现空无二的法界自住，即于此处还净也。《华严经》

云："诸佛子，谓摩诃菩提萨埵之种性，即与法界不二如虚空般广大本然明性者。"对此，以白色晶镜即无垢晶镜之相状表示。

"贪欲、嗔恚等"是由无明力现起的各种虚妄障垢。净除之时，还净于何处呢？犹如乌云，消尽于何处呢？

答：犹如乌云消尽于无云晴空，明空法界、自心的光明界——如来藏，则是净除各种障尘之处。所谓消尽客尘而成佛，就是指无余显发了自心的光明界。即便在众生位，此光明界也丝毫不缺地具足，因此是本来成佛。如来藏并不是由修行新生的法，而是本来现成的妙体。只是先前被种种障尘遮蔽，不曾显露；后来证见本性、消除客尘障蔽，本性的力用便自然显发出来。这种法尔元成的德相，就用"光明"二字表诠。光明界就是心的本体。所现的一切心只是这光明界的幻用，就像从大海现起水波那样。

那么，它的体性如何呢？

首先，如来藏不可思议，不是妄识所行之境：

"远离以见世间之心思维、言说事及无事等。"如来藏不是凭借见世间的心就能够思维、言说的境，不是心缘相或言说相。它不住一切边、不观待任何法，因此不可思议。"事、无事等"，表示一切相对的二边。实相

中不存在这些二边的妄相，因此说“远离”。

“见世间的心”，指见到色、声、香、味、触、法种种世间现相的虚妄心识。“世间”，指时方所摄的各种因缘生的现相。对于这些现相，我们的眼睛可以见色，耳朵能够闻声，鼻子嗅香，舌头尝味，身体有觉触，意识能知法。六识非常活跃，能够现起种种分别、计较，可以进行各种思量、推理、言说等等，好像无所不能。其实，所有这些见“世间”的心都是虚妄的。因为它只是一种衡量妄识前现相的能量者。它只能对于世俗生活里的各种现相、事件、规律、作用等，进行观察、分析，然后建立概念，论述表达，或发展出一系列的言语、理论等等。最多是知道这些世俗幻梦里的事，却根本缘不到绝待的本体。

就像古德所说：“太末虫处处能泊，惟不能泊于火焰之上。众生心处处能缘，惟不能缘于般若。”“太末虫”指细菌，它什么地方都可以住，却独独不能住在火焰上。它比喻分别心处处能攀缘、分别，却独独缘不到般若。这里指的是实相般若，也就是绝待的光明界——如来藏。

《圆觉经》也说：分别心无法测度圆觉境界，就像萤火无法焚烧须弥山一样。轮回心只能生轮回见，

不能入于如来大寂灭海。一切思维等都从妄心而起，妄心无法缘真实。所以运用思维来辨别乃至明了诸佛境界，就像空花又结空果那样，只是辗转的妄想而已，一无是处[1]。

“圆觉”指本自圆满的正觉，它不落于任何相对的二边，即绝待。所谓“二”指世俗，既可以总括为“能、所”，又可说为一切观待假立的二边。由于最初一念错认，在心前立境，之后便出现了能所对立，落在“二”里面。在此范畴里的一切都是妄现。所以，其实我们每天都活在世俗的迷乱当中，还误以为心前显现的各种相都是真实，随后缘着这些假相不断地分别、思量、言说等等。而光明界并不是某种对境，也不偏指某种心法，不住任何事、无事等二边。它是不二的法界，因此分别心根本测不到它，言语也说不到它。

对于此光明界，佛经中也称它为真心、真如、如如、法界、圆觉等等。它就是显现众生和佛差别之前的本来

---

[1]《大方广圆觉修多罗了义经》“善男子！但诸声闻所圆境界身心语言皆悉断灭，终不能至彼之亲证所现涅盘，何况能以有思惟心测度如来圆觉境界。如取萤火烧须弥山，终不能着；以轮回心生轮回见，入于如来大寂灭海，终不能至……善男子！有作思惟从有心起，皆是六尘，妄想缘气，非实心体，已如空花。用此思惟辨于佛境，犹如空花复结空果，展转妄想无有是处。善男子！虚妄浮心多诸巧见，不能成就圆觉方便。”

面目。众生和佛都是观待而立的假法:观待迷惑的众生,安立觉悟的佛。而本性上没有妄相,没有生灭、增减、来去、一多……总之,没有任何二边的戏论,也没有什么众生和佛可得。

然而一旦迷失本性,就落在幻梦当中。法界原本不住任何相对的二边,它是绝待、圆融、不二、周遍的,我们却执著心前每时每处的妄相为真实,结果心一直住在这些幻相上,迷而入于幻梦中。虽然入梦,但从没有离开本性,只因落在迷妄之网,不能自返,对这一点安立为暂时"远离"本性。由此不断地现起妄相,心里认为有这样那样的法,口中也不断地言说。而这些全是世俗,都是如迷梦般虚假的法。

落于其中,妄念不断地起作就叫业;又由错乱惯性的力量,本来没有的种种法会不断地现起,这就叫做轮回。它的力量不断加强,本有的光明界就会有而不现,本无的幻尘法却会无而显现。

但是,光明界本来清净。这不是跟染污相对的清净,而是本来没有任何观待假立的法。或者说,没有任何以因缘造作的客尘法,没有任何以无明现起的惑、业、苦等杂染法,原本就是一尘不立的体性。因此,再怎么现起虚妄,都染污不了它;再轮回多少次,它上面也没有

生死。它还是明知的体性，故称为“明界”。其中，“界”指一切法的生处或本源。所以我们常说，一切“无不从此法界流，无不还归此法界”。所谓“成佛”，也就是恢复本性。认得了这个本性，知道自己原本是佛，就能回归。换句话说，不是修成新生的佛，而原本就是天真自性佛。

傅大士说的“有物先天地，无形本寂寥，能为万象主，不逐四时凋”，也是指它。只不过随迷染缘就现出各种生死幻境，随悟净缘就能回归本来。而且是由不同的染污程度分出六凡法界，从不同的回归程度分出四圣法界。对于本性，迷了是众生，彻悟了就是佛。

同样，六祖初到黄梅见五祖时说的“唯求作佛”，也不是新生个佛来作，而是指恢复本来。所以，他开悟时连说五个“何期自性”，也是指本来如此，并不需要新造什么。一切造作的法都随因缘而现，是观待而起的法，无法以本身的力量安住一个刹那。对这些虚妄的事，不应当作真实。

由此可知，我们首先应当明了自己的本性，即还净之处。所谓“还净”，并不是原本不清净，现在要把它变清净。自从最初一念入迷，之后一切二取现相的体性都叫做“杂染”；对于虚妄分别的消失就安立为“还净”。

还净也只是恢复本来，或“归无所得”，并不是新得了什么。

成佛也不是从外面求。向外只会越走越远，越求越得不到。因为，最初入迷就是一念向外攀缘，立了法见；之后不断驰逐，波波浪走；结果轮转了一世又一世，了无出期。现在既然要回归本来，就不必再向外求。正所谓“苦海无涯，回头是岸”，不向外寻找，不是必须在时间上历经多劫、在空间上越过遥远的路才能到达。其实，一念迷是“此岸”，一念悟就叫做“彼岸”，中间也没有实法可得，只要歇掉妄心、回到本源即可。古德也说：“不用求真，唯须息见（见指妄见）。”自性原本即真，哪里需要求什么真？只需歇下妄心，歇即菩提。否则还会一直在幻梦里沉沦，受各种虚妄之苦。

总之，“还净”即净除错乱、还归清净，也就是把妄心现起的一切迷乱消除。并不是有实法可消除，不过是一转一觉而已。迷了就不断幻梦，觉了就尽除错乱。也不是先前有后来变成没有，而是它原本就没有，现在“息妄归真”而已。

还净之处的如来藏、光明界，即自心本有的光明。此处光明就是般若，从中能起现无边的妙用。或者说一切的灵明妙用都是它，它是万法之主。迷惑时，从中变

出无量的惑业苦；了悟后，则显发无量的智悲力。

本来具足常乐我净涅槃四德的此光明法界，不落常断二边，从没有任何断、续的相，故称为“常住”；没有相对的苦乐客尘相，没有迁变的苦相，就称为“大乐”；也没有人我、法我，故称为“大我”；没有相对的染净——从本以来没有杂染，也没有相对杂染而立的清净妄相，就叫它“本净”。这是本来涅槃，本自具足常、乐、我、净，所以叫自性或本来面目。它离绝一切边，不是心所缘的境，无法用分别心揣测，根本不是言语、思维所能到达，即所谓“凡有言说，皆为戏论”，“举心即错，动念即乖”。此处没有凡夫开口处、缘取处。一起心、一攀缘就已经错了。“如人饮水，冷暖自知”，只有亲自契证才能明白。

佛成道时便是彻证此如来秘藏。因此叹道：“奇哉！奇哉！一切众生皆有如来智慧德相。”我们如果问一个人：“你有没有智慧？”对方大概会说：“没智慧。”其实这很滑稽。每个众生本具如来智慧，怎么能说没智慧呢？只是一般人往往把本具的智慧，跟世智辩聪混为一谈，认为聪明伶俐、能言善辩才是智慧。当然，能说会道、见风使舵、有种种计谋与智巧，都是本来智慧的起用。但如果跟无明和合，完全用错地方，就成了颠倒恶

慧，成了造恶的罪魁祸首，使人长劫陷入苦厄；如果能正确使用它，作各种发明、创造，利人利世，那也是本性的妙用。如果分辨不清而执著有为的妄心是无为的智慧，则很难见到真正的本性智慧。所以，为了体现甚深与尊重的缘故，古德译经时很多直接用“般若”，而不翻成“智慧”。其实“般若”有体有用，用此方的名词很难说尽它的涵义。

古德常说：“青青翠竹尽是法身，郁郁黄花无非般若。”法身、般若都是表诠本性的不同名词。黄花、翠竹表示显现的事事物物。它们无一不是本性所现，或者说就是本性、般若。世人并不了解这一点。如果问一个人：“你吃饭、穿衣是大智慧吗？”他可能莫名其妙。其实，一切都是本性的神用，哪里离开智慧了呢？如果认识“用不离体”，就知道穿衣吃饭、言语动作无不是智慧之用，就见到桌子也是智慧，风也是智慧，声音也是智慧，吃喝拉撒，无不是智慧。

世尊以一大事因缘来到世间，那就是——欲令众生开示悟入佛之知见。佛的知见也在于此光明界，天下的祖师“见自本性”也是见到了它。它是人人本有的爹娘，是万法的根源，是真实的佛法。为了要让众生悟入此光明界，佛陀出世说法、设立种种权巧，叫做“为实施权”。

也就是以种种教法来引导众生回归。佛初成道，七七日内默然不说法，表示真正的佛法无可言说，微妙难思。但为了让众生明见本性，还是以悲心施设各种方便教法，引领彼等步步回归。这些黄叶止啼般的权法，能让众生接近真实就可以了，其实并非真实之法。真实之法唯一指自心光明界。

为了引导众生现见此光明界，世尊从第二转法轮开始，直接用教法指示它的空分和明分。

“从本体空分而言，如同第二转法轮所诠，具三解脱之法界，离绝一切戏论。”第二转法轮说到如来藏本体空性，也就是具三解脱的法界，远离一切戏论。

“空”指无有任何是此、是彼的自性，如同虚空般无有实法可得。或者说心前现的一切相全是空性，真实中本不存在这些事。比如一多、常断、有无、来去、善恶、凡圣等的自性，全部得不到，因此说它们是空性。

既然是空性，就没有任何相可得，且不成为心所缘的境。南岳怀让禅师说：“说似一物即不中。”“中”是符合的意思。你说它像个什么，是个什么，就已经不符合了。它并没有长短方圆、青黄赤白等任何相，也不属于过、现、未的某个时分，或东、西、南、北等某个方分。也就是说，“凡所有相，皆是虚妄”，真实中无相可

得。

再者，本来没有什么因果实法，所以也没有果可愿求。换言之，法性本来现成，体性无欠无缺，不必另求什么所得。

以上三者分别描述本具空、无相、无愿三解脱的法界。“本具三解脱”不是先前有什么实法系缚自己，后来才从中解脱出来。“空”也不是让原本的实法后来成为空性；“无相”，不是指本来有相状，后来把这些相状消除而变成无相；“无愿”，不是说原本有果可求，但禁止众生去希求。法界本来空性、无相，也没有什么果可愿求，所以叫做“具三解脱之法界”（此“解脱”是本自解脱，或者本来无事、本来清净、本来涅槃、本无可得、本自太平等等）。

同时，法界也是“离绝一切戏论”。一切口里所说、心里所缘的法，并不符合真实，所以叫做“戏论”，从中可以体会到属此范畴里的事全无实义。比如遣责说：“你全是戏论！”“搞什么戏论？”，就是表明所作毫无意义。懂得了这一点，知道凡是口中能说、心里能缘的都不是在真实当中存在，才能使自心歇息下来。

要想趣入修道，首先须要见到本性，才能够不落虚妄、了结轮回。所谓“见空”是指见它，“见明”也是

见它。空、明二分，是为了初学者容易理解而施设的一种说法，实际二者是不二，因此叫做“不二法门”。时时处处，本性周遍一切。由于它平等、绝待、圆融、不二，所以也可叫做“一真法界”或“一切皆法身”。它原本纯真无妄，只是由于众生一念迷惑，入了幻梦而不能发现。一旦发现、见到了本来面目，就是回归法界、远离戏论，达到“归无所得”的境界。

在第二转法轮的渐次教法当中，首先只说到空，也就是需要通达本性上没有任何边，没有任何戏论。但是，一般人学教只认为外境法空，却不知道自心就是空性。像这样，不能归于自己的本性就很冤枉。所以，很多人在一个小小的片段里转来转去，没办法圆融、透彻整个教义，也不晓得多少年后才能悟解。

圆教根机的人则很容易悟到圆融不二；除此之外的学人很容易支离法理，也就是落在一个小片段上。更严重的，就只认眼前一个个妄相，并不断地分别。

当然，仅说二转的空性还不够，佛陀进一步宣讲了三转的光明。

“从自性光明而言，如同第三转法轮之密义，非因缘所作，智悲力功德法尔自成而住。”诸佛证得究竟后，自然显现无量无边的自性智悲力功德法，这就是如来藏

本具的德相。

好比一盏油灯的色、暖、光、香等，都是油灯本具的德相；同样，自性也不是顽空。虽然它了无一相、无法用语言描述或用心识揣测，但它时时处处都在显露，而且具有无量无边的妙用。

它的本体微妙难言。而从名言上，又可以根据它的显现和起用，安立内具各种德相。既然处处有灵知、时时起妙用，可见不是顽空、不是断灭，而是智慧的本性、是具足恒沙功德的大宝藏。对此可以安立妙观察智、平等性智、成所作智、大圆镜智、法界体性智等等；又可以说，它具足法、报、化三身，或者加上体性身、大乐智慧身等；或者说，有十力、四无畏、十八不共法等，都可以去安立。因为都是它表现出的德相，是自性本具的恒河沙数功德。

总之，从它离绝一切戏论，没有任何二边之相，叫做空如来藏；从自性上具足无量无数的德相，就叫做不空如来藏。它不是因缘所生，所以永远不坏，被称为“金刚体性”或者“无为而住”。“无为”就是非因缘所作，没有任何增减、变异。“而住”则指自性原本如如而住，没有任何动摇的相。由于性体上法尔自成、本来成就，从不失坏、亏减，也没有任何增加，故称“法尔自成而

住”。具体本性有多少种功德呢？尘说、刹说、炽然说、无间说，尽未来际也演说不尽，就因为它无限无量，故而叫做“无量恒沙性功德法”，可归摄在智、悲、力三者当中，因此称为“智悲力功德”，也就是“自性光明”的涵义。

“此并非自体不空之谛实，亦非如兔角般毕竟无之空无，而是现空无二的法界自住，即于此处还净也。”这样的光明界，既不是实有或假有，也不是一种空无。

它远离一切相状，没有任何此者彼者实法的体性，所以不能说它实有或可得（住在任何边上）；同时又不是顽空或单空（没有明分的空，没有灵知妙用的空）；更不是像兔角那样的毕竟无或断灭空（完全断灭了的空）。因为有灵知，能随缘变现、妙用无边，所以是不住空、有两边。

傅大士在《心王铭》里形容为“水中盐味，色里胶青”。水中的盐味，看不见、摸不着，没有任何色相可得。但品尝它，就能感知到咸味，以此比喻自性本非空无。它是真空妙有、妙有真空的妙体。你说它有，寻找时却毫不可得；你说它无，恒沙妙用却历历现前。

它完全离绝了戏论，任何此者彼者的定相都不可得，也不落在任何时方所摄的某一分相上。

这便是“什么都不是，什么都能现”。因此无法为其定相。如果它固定在某一种相上，那就成了实法，被定死在那里，还怎么可能变现一切呢？只能是除了彼定相之外，什么也显现不了。但自性能够现起一切相用，由此可知是离戏的妙体，一切边都不住，此即是“现空无二的法界自住”。也就是说，不是由因缘让它这么住，而是法尔如是本住。“住”也只是名言的表达，其实没有任何能住、所住。法尔如是，从没有断、续之相，称为“自住”。

这光明法界就是障尘还净之处。最初由于一念无明，迷头认影，把自心所现的影相执为真实，之后缘境不断地分别、计较、起惑、攀缘、逐取，从此出现惑业苦的轮回，如同陷入迷梦一般。尽管迷惑颠倒，光明界却恒时不增不减、不受任何破坏。其中，入生死迷梦，就叫做杂染或障垢；寂灭妄现，还归本源，就叫做还净。所以，并不是在空间里的移动叫做还归，而是迷乱即入生死、悟达即是还归，所谓“狂心顿歇，歇即菩提”。诸法本来清净，原本如此，不存在任何相对的相，所以也叫做“绝待真心”。

“对此，以白色晶镜即无垢晶镜之相状表示。”对此无垢光明界，用白色的水晶镜，即无垢的水晶镜来作

表示。

水晶镜有两个相：一是清净，本身没有一点尘垢，或者没有任何红黄蓝绿等相。这表示本来清净、没有任何二边戏论相。二是光明，也就是什么相都没有，却有了了然的明分，并非顽空或死寂。

古德常说的“净裸裸、赤洒洒”，就是指自性清净，诸相不可得；同时又不是顽空，它有了了灵知的明分。这叫做“明空不二”，所表诠的就是自性光明界。

此处用譬喻表示，是因为它没有一切所缘的相。“表示”，就是用一种表示法指示，以弦外之音让心有灵犀的人在指示下会悟本性。见世间的心能所相对，以能取妄识取种种相。但真实中，一切相对的二边全然无有，没有任何法可以执著。超越了一切心识缘取、语言所表诠的相，因此称为不可思议。

譬喻只是相似的诠表。应当言下知归、契归本性。否则，如果还要执著水晶镜有一定空间，或者是一种物质的相状，就已经离题千里了。

白色水晶镜表示自性清净的法界或“自性涅槃”、“本来清净”、“自性光明”等。“清净”和“光明”只是名言上的表达，不能由此执为分开的两种实体。法界本自不二，没有任何“二”可得。为了方便初学者理解，

才先说“空”，再说“明”，实际上空明不二，现量证得时也不是只证单方面。

此明空不二的法界便是三世诸佛的本源，也是众生和佛本来平等的本体。对此，“迷即众生，悟即是佛”，众生和佛犹如酒醉和酒醒般，只是迷和悟的差别。法界本来没有任何二边的戏论，诸如圣凡、染净、苦乐、有无等，丝毫都不可得，叫做“绝待”。凡夫对此愚痴不知。反之，懂得此义才能通达经论所说本来无佛无众生、无染净增减等含义。

再者，因为光明法界绝待、不落任何边际，所以本来圆融，故而圆摄十方三世一切法。时间、空间等全是众生的错觉。就真实来说，“无二亦无三”，一切无不是此光明法界。真正证得了它，就回归了本来。

总之，纯真无妄、圆融不二的本来法界就是我们的本性，是原始佛、法身、如来藏。

（上师如意宝的《忠言心之明点》非常殊胜，加持力极大。尤其观修班应重点辅导、讨论此忏悔颂，以消化这些很深的法义。这样用心修学会得到很大利益，因为本道歌是法王上师最重视的教言。）

虽然由一念迷惑，落在生死迷梦当中，但本有的清净从未失去。当前所现的这一切妄相，在真实中丝毫没有。

在这一点上断定之后发现轮回的一切都是迷梦，都是妄现。所谓“妄现”就是指根本没有。真实中没有这种虚幻的显现，如果认为有，就还落在执实的见解里面。其实，一切抉择为空性，就是指轮回本来没有。

佛法的关要就是“知无、知有”，也就是知本有、知妄无。“妄”指客尘。由一念无明所幻起的一切迷梦都是本来无有的客尘法。此“无”也是彻底没有。所以，不能认为现起的幻相虽然不实，却有一种虚幻的存在。很多人常常喜欢说诸法无实、虚幻等等。但从他说话的语气来看，其实根本不懂得虚幻的涵义。他认为虽然不是实法，但有一种虚法，也就是还执著一种虚幻的“有”。以此见解必然无法息灭一切法见而证得究竟空性。

相反，如果能识得客尘法本来没有，就能真正息灭一切法见，认知到诸如染净、凡圣、有无等等，都是法见，真实中根本没有。之后再见到任何事物，就能确定完全是幻事，从而放下执著。所谓“一切不住”，正是这个道理。

真正达到“一切不住”时，自然还归本有。如《金刚经》所说：“若见诸相非相，则见如来”。“诸相”包含幻心现起的一切戏论。无论佛相、法相、染相、净相、善相、恶相、此相、彼相、高相、低相等等，凡是心所

缘的事，都属于这里所说的“诸相”。

就像镜子里呈现的所有影像都是假相。现出美好、清净、庄严的像是假相，现出丑陋、污秽、鄙恶的像也同样是假相，并无二致。与比喻相同，对于心前的一切相也应当一概认定为虚妄。虽然现出高低、美丑、善恶、染净等各种相，但没有一种不是虚假。并不是说一部分真实、一部分虚假。

由此可知，妙体上没有半点尘，它是本来清净，如同水晶的镜子一般。妙体里面没有任何相可得，因此叫做本来清净。假如有相，无论是善相、圣相、净相等等，就都成为一种虚妄，不能称作本来清净。因为即使清净，也已经成了跟“染”相对的“净”，成了客尘的体性，不是不变的本性。

妙体虽然了无一相，但也不是像兔角一样的顽空、断空。“断空”指突然灭掉，无所存留。“顽空”指一种冥顽不灵的空，没有明分、没有妙用。然而，本性时时处处都在起妙用，具有无量无数的性功德法。

我们常常用“零”来表示它。正因为是零，没有任何定相可得，所以是无量，是无穷大。这种大是绝待的“大”。也就是无法言说，只能用“大”来赞叹。很多人认为，在有量的范围里才能说“大”，殊不知无量才

是最大。正因为没有任何可限定的量，一切才能从中现起，才是不观待任何有量的“大”。“说似一物即不中”，就是这个道理。不能认为它是此是彼。因为远离一切戏论、没有固定的相，又能说它是什么呢?

稀奇的是，就在它什么都不是的同时，便能显现一切妙用，此证明具有离绝戏论的无量性功德法。本性的任何一种功德都无可言说，正是“真空妙有，妙有真空”的大宝藏。

这便是灵明佛性，也是本来面目，是不被任何时方妄相所拘的生命的本源——自性光明界。“光明”不是眼前所见的光明，那些相对、虚假的幻影，都不是我们的本来。“界”，也不是分别心想像的、某个范围里的某种界限，而是指万法出生的根源，是诸法之母、众圣之源、染净之本。一切无不从此出生，所以称为“界”。

佛经中说:“法身流转五道名为众生。”其实，法身从未动摇，只是从它被陷在迷妄里一直不能回来，而假名为“流转”。我们迷失在虚妄的轮回幻梦里，法身本具的恒沙妙用现为无量无数的惑业苦并不断地妄念相续，这便是“众生”。

什么时候一念觉悟、梦境消尽，顿时就回归本来。六祖悟道时连说五个“何期自性”，也是由此而感叹。

就是说本性现成、原本如此，非由因缘造作。妄心一旦息灭，法尔自住的真性就显露出来。因此，成佛不是外求，自性本来即佛。错乱地向外求佛果，只会越求越远。

所以，上师在此明确说到，还净之处就是指自心光明界。业障等都是客尘、幻梦。净除障碍，回归本有，自性光明现前，就叫做成佛。

需时时净障也是这一道理。神秀大师说："身是菩提树，心如明镜台，时时勤拂拭，勿使惹尘埃。"其中前两句是指自心光明界。"明镜台"则如同这里所说的无垢水晶镜。"心如明镜台"是说自心如同明镜般本来清净，但随迷、悟的因缘，幻起种种轮涅万法。"身是菩提树"是说众生本身就是菩提，是圆满正等觉。只因一念迷惑，起现妄念，之后不断地发生各种虚妄的造作，就出现了"尘"，自心由此入于幻梦。为了现前本来清净的光明界，需要"时时勤拂拭"，即时时保持觉照，妄念一旦现起，马上就净除它。否则以妄念的错乱力，会障蔽现前本来清净的光明界。

修行人就要这样时时注意起心动念，常常观照，不使迷失。因为，如果堕在无明中让妄心放逸、散乱，不约束身语意三门，过去的业障也不作励力忏悔还净，会

导致罪业越积越深，很难开发本性。阿底峡尊者这样的大德，也是时时防护自心。传记里讲到，尊者每当发现自心犯了密乘戒，即使走在路上，也会立即停下，拿出曼茶盘修法忏悔。这就是“勿使惹尘埃”的具体表现。

种种业的错乱力量都会障蔽本性开发。如果不加以修治，就会在虚妄的幻梦里不断堕落、沉沦。当深陷罪业深渊、无力自拔的时候，必定堕入恶趣，这是非常可怕的事。因此，好的修行人虽证悟诸法空性，但会更加谨慎地取舍因果。

总之，要想彻底还净业障，首先需在见解上“知真本有、知妄本无”。“本有”指自心光明界是大无为法，人人原本具足，不会以业障等因缘出现任何失坏或增加。“本无”是说，一念迷惑幻起的虚妄现相就像梦境，无论出现多少幻相、现的时间有多长，全都像空花一样丝毫不存在。

知道它本来没有，就不再担忧业障难消。因为，假如业障真实，已经混在本性当中成为一体，那肯定没办法拔除、没办法彻底清净。但实际上是，无论罪业如何显现，本性丝毫不被染污。只是业的显现使自性犹如蒙尘般，无法显露无量性德，从而假说被染污、被蒙蔽。

所谓“一念回光，便同本得”“千年暗室一灯能破”“百辆车薪一火能烧”，都是这个道理。业障等幻相再多，由于是虚妄的缘故，在因缘和合时就能破除，从而还归清净。不会因为幻梦的时间太长，而无法消尽。可以这样体会：做十分钟的梦或做三小时的梦，醒时都是刹那间苏醒。因为梦境虚妄，真实之中根本没有，也就不会因幻梦的长短而有能否醒来的差别。同样，生死大梦正梦之时就了不可得，梦醒的时候，也不是消了什么实法。不会因为它是一个长劫大梦，就不能一时顿醒。所以，只要觉悟，立即就能还归自性，恢复本来清净。

二、所净之体性

忽现障尘

以“忽现障尘”宣说。所净诸垢并非于心之自性中本住，即以增而减之有法客尘忽然而现，即如同空中浮云般，因缘所生、自无始轮回以来所集起的自性罪与佛制罪，障碍生起觉受、现证的彼等诸业。此处对彼等以“能令明镜自体不现的尘垢”而作表示宣说。

这一段开示了所净的业障是虚妄客尘性。用“忽现”二字，表明不是本有。以下分段解释：

（一）区分自性与客尘

“所净诸垢并非于心之自性中本住，即以增而减之有法客尘忽然而现，即如同空中浮云般。”“并非于心之自性中本住”，是说客尘不是在自性中本来安住的法，或者说自性里没有它。自性中本住，就是如火中的热性、水中的湿性那样，无法从中分离出来；而客尘法并非如此。又如污渍不是衣服本来具有，如果是本有，那就跟衣服不二，也就洗不掉它；或者，消除污渍时，连衣服也一起除去了。又譬如梦里显现的法，不是性中本有；如果是性中本有，那就无法息灭。

“增减自性”指它作为增减变异的自性，会有比如变厚、变薄、变重、变轻，或者更加染污、更加清净、更加苦重、更加清明等等情形。“忽然而现”，指原先没有，因缘和合时忽然现起。“空中浮云”是比喻。意思是，浮云不是虚空自身本有的法，不是浮云与虚空不二，因为浮云有相，虚空没有相；浮云有生灭，而虚空没有生灭等等。二者完全不同。与此类似，客尘不是自性中本有的法。浮云有逐渐浓厚或减薄等增减变化，比喻客尘是有增减的自性。

在《楞严经》里讲到客尘的涵义：比如偶然有人来到旅馆住宿或用餐，吃住后就离开，并不会常住。如果是主人，便常住不离。因此，不住的叫做“客”，

常住的叫做“主”。又如雨过天晴，阳光照在缝隙中，会看到光柱里有很多尘埃上下摇动，虚空却寂然不动。因此，寂静的叫做“空”，摇动的叫做“尘”。以上说到，“客”是不住，“尘”是“动摇”，而本性是常住、无动无摇的[2]。

因缘所生法全部是客尘，全部是虚妄。“忽现尘障”即是如此，有动摇、生灭、来去等相，所以是尘，是客。

比喻对应的意义：世间现相全都观待心而现起，有了心的造作，才有心的变现和世间的现相。轮回里的一切因果现相都只是无明妄现的幻事，没有丝毫实法可得。

由于现相是观待因缘而起，只在因缘和合的那一刹那忽然显现，过后就一无所有，因此是不住，是客，是忽然性。或者说不是主，不是本性，仅是“忽然一现”。而且它还会随着因缘变动，发生各种增、减变异，有所谓的生灭、来去等种种转变，就像银幕上的影像不断迁变那样，是动摇的、尘的体性，不是寂静，不是无动摇，

[2]《大佛顶如来万行首楞严经》：骄陈那起立白佛：“我今长老于大众中独得解名，因悟‘客尘’二字成果。世尊！譬如行客投寄旅亭。或宿或食食宿事毕。俶装前途不遑安住。若实主人自无攸往。如是思惟，不住名客，住名主人。以不住者名为客义。又如新霁清旸升天光入隙中，发明空中诸有尘相，尘质摇动虚空寂然。如是思惟，澄寂名空，摇动名尘，以摇动者名为尘义。”佛言：“如是。”

不是本性，称为“增减自性的客尘”。

（二）业由妄心造作，故是客尘

“因缘所生、自无始轮回以来所集起的自性罪与佛制罪，障碍生起觉受、现证的彼等诸业。”一切时方所摄的现相，无非因缘合成。缘聚时显现一刹那影相，过后了不可得。如果不晓得这些事是虚妄的，就会不断地分别计较、追逐求取，发生各种造作、各种癫狂的行为。

世人一直被妄相蒙骗，在妄相中不断地建立各种意义，进行各种取舍。还会考虑：怎样才能把这些改善得更好？让它们的作用变得更多？继而为此做出各种努力，让妄相显现更丰富、更便利地满足人类。等到能集聚因缘来创造它，或者能够控制这些假相时，他就自认为已经有了大智慧。

其实，这些妄心的错乱分别，根本不相合法界理体。不仅如此，迷在现相中的分别心会造下各种有漏业。一切业果的根源即此妄心。

虽然妄心自以为有智慧，认为凭借造作就能得到自己想要的事物，但由于是基于一种私我的欲望，也就是以满足自我为根本，因此这类以我执为根源，所引生的一切行为或虚妄的造作都叫做有漏业，只能增加轮回流转。

其中，如果一心想求得今世的安乐，就会不择手段，甚至不惜损人利己，由此积下杀生等成为非福业的业障。

如果想求得后世的安乐，并懂得“善有善报”等因果律，就会通过上供下施等付出，以谋求来世的幸福。虽然会有一些利他的行为，但目的还是为了自己得到快乐，只不过造作的方式高明一些。他所积下的布施等有漏善业，其实也是障蔽出世正道的福业。

还有些人认为追求外在的五欲乐受很不值得，不仅过程辛苦，而且得到的安乐受用太低劣，尤其最终落在痛苦当中等等，有各种过患。所以，他宁可选择从内在引生的喜乐。智慧更高一层的人，还会舍弃内在的喜乐，求取无苦无乐的境界。这两类人都会修习禅定，形成有漏的不动业。

以非福业会障蔽人天善趣的安乐，其他福业、不动业，会障蔽解脱或菩提。

小乘行人观见无我，证得人无我空性，由此止息一切私我的欲望，在一切时处当中，都不会缘“我”发生造作。因为没有我，便不会在“我”上建立得失成败等，无论遇到何种境缘都不会以执著自我而起烦恼，从而止息了一切有漏业。但由于没有证得诸法无我，他仍会执

著有实法存在。因此，小乘行人安立极微和刹那是万法的实相，叫做胜义谛。这种更微细的障碍虽然不障善趣和解脱，却会障蔽本性的开发。也就是说，只要这种缘法产生的分别心没有寂灭，就见不到无二法界。

这一切无不是基于一念无明而起的各种或粗或细、或苦或乐的妄现，因而都是客尘，所积集的一切造作也都是障蔽本性的业。就像浮云遮蔽虚空的本面一样，各种各样的业也原本没有，只由一念无明，导致误入幻梦。这轮回大梦中似有很多生灭、来去、增减，又好像有苦乐、染净等等，但都是相对二边的虚假之法。

什么是相对二边呢？就因果法而言，果唯一依赖因而成立，没有独立自性；因也同样。所以因和果是一对，离因无果，离果也无因，都是观待而安立的假法。由此认定，因和果显现的当下就了不可得，只是客尘的体性。

所以，对于彼等障碍，上师用“忽现障尘”四个字来说。“忽现”就是客，它有障蔽的作用，就叫做“尘”，“障尘”也是本来没有的。

又如梦中错乱显现一切幻相，醒来就清楚了知，梦心以及它所变现的事物都是真实中不存在的假法。识透了这一点，对梦中的一切就自然放下、不再执著。其实世俗生活里的一切都是白日梦，跟晚上做梦无不相同，

因此将轮回称为长夜大梦。

了解生死的虚假性，就能知道从中现起的一切业——所净的垢染并非实法。它们在觉悟的当下都会消失，或者在缘起法中出现对治时，就会发生转变。客尘法不是一成不变。随着心的转变，它也会发生相应的变化。也就是说，如果见到本性清净，它们会消失。即使暂时无法证得空性，也可以借助缘起的力量去改变它，如同衣服上浓重的油渍，在因缘上集聚洗衣剂、水，再配合手的揉搓等，马上就能清除干净。

懂得缘起、发起对治的因缘，就会发生转变。所以说，只要懂得空性和缘起的道理，就能进入如理的忏悔了。由于明了净障的运作机制，内心深极忍可本来清净，或者运用其他对治法消减业的力量。

一旦懂得障碍只是像迷梦那样虚幻的客尘，就能确信它会被净除，如同认识到梦里现的种种恐怖境界都仅是错乱时，就很容易消除怖畏。当智者明见空性，便可以不受障碍——既然现相只是一念妄心所起，当妄心停歇、根源断绝，所现的相也就自然消失。

所净的障垢不是心的本性中具有，所以正现之时即一无所得，犹如空中浮云。虚空本来远离一切相状，暂时的因缘聚会，忽然就现起了白云。但去寻找它时丝毫

也得不到，这叫做“无基离根”。或者观察它到底从哪里来？结果根本没有来处。先前没有，在一刹那间忽然显现了；正现的时候，寻找它的住处也了不可得；消失后，追查它的去处，同样一无所得。由此可知，浮云本不存在，只是忽现的假相而已。

从譬喻遍推一切有为法，应当一概决定它们的体性不可得。因此，从无始轮回以来，由身口意集起的无量无边的自性罪、佛制罪等等，全部是客尘，都是忽现的虚妄法。虽然在不断地生起，但生即是无生；虽然在不断地显现，但现即是无现或妄现。

（三）业障碍觉受和现证

虽然浮云般的诸业本不可得，但作为虚妄分别的体性，以错乱的作用必然障蔽对本性的觉受和现证，就像尘垢虽然不可能影响到水晶镜自身，但是会完全掩蔽水晶镜，致使丝毫的光明清净本相都显不出来。

比如以有漏蕴的“五阴炽盛苦”，完全覆蔽真心。在无始至今的无量时间当中，就像虚空当中一直浓云密布，没有一刹那透出一线光明，本有的清净、明朗的虚空从没有显露过一样，众生心即是一直陷在迷梦当中，刹那刹那不断地现起虚妄的现相，陷在生灭轮转的错觉里，见不到不生不灭的本性。

本无的幻尘不断显现，本有的虚空就不显现。这时会觉得一切世间境界都是真实——一直生活于其中，怎么会有假呢？耳闻目睹的一切现相不都是真实吗？其实，把本无的法执为真实，就会产生幻觉。由于幻相现得太密集，连一刹那窥见本面的机会都很难出现。一直不知道本有的光明界是什么、一直把错乱中的现相当成真实，把四大假合的蕴身认作自体、把因缘现起的妄念执为自心。哪晓得空寂才是自体，灵知方是真心。“空寂灵知”即是自性光明界。见性成佛也是指见到它。

众生一直都在虚妄中讨生活、求实义，这就是根本的错乱。不仅不认识假相，还沉迷其中，不断增益出无数的分别，发生各种逐取的妄动，这便是“从迷入迷”。其中所有的各类业相，都只是忽然现的妄相。无始以来在三界六道里轮转，不断地行善造恶、享乐受苦等等，这一切全都是无实的幻梦。幻梦正现的时候，就遮蔽了本面，自性光明便显不出来。

客尘妄相虽不是实法，但从现相而言确实长劫以来掩蔽了本性。就像一个正常人忽然入梦，去了很多地方，见到各种恐怖的境相。其实他本来好好地躺在这里，根本没移动过。同样，入迷的时候，发生错乱，由错乱的作用导致不见本性，就假名为“掩蔽”。

错乱的作用有重有轻，但都不外缘起法则。错乱得越深重，离开发本性就越远；错乱已经薄弱下来，就开始接近开发本性。这时一般会主动返本归元，往自己的本性靠近。法界有一种染净缘起。受净法熏习时，自性就逐渐苏醒，逐渐回归；受染法熏习时，就会越来越错乱、狂妄、颠倒。这便是幻起的业的缘起力。

下文的“四力白布精勤以拂拭”，就是根据这个道理。往善的方面去做，去对治障垢，比如发菩提心、信解空性，对以往所造的罪业深生追悔、下决心截断业根、依止金刚萨埵等等，这些都是回归自性的路，能令内心开始觉醒，开始从迷梦中返回。

虽然自性罪、佛制罪都是虚妄的法，本不可得，但缘起的作用不会失坏。身心造下罪业，背离本性而行，那么这些颠倒的造作就会成为回归自性的障碍；如果内心随顺本性而修、集聚顺合本性的因缘，就能逐渐回归。忏罪即是把过去的错乱习性一概否定，一概翻转，不再顺从内心的无明。

无明也有业果愚和真实义愚。如果在业果上错乱、违背因果规律，就会深陷恶趣，长劫无有出期；真实义愚则是对于人和法执为实有，以此导致深陷轮回。现在只有反破过去的迷乱、颠倒，从此观省内心、痛改前非，

才能走上回归自性的路，才会出现修法的觉受和证悟，最终还归本性。

总之，颠倒造作不仅会遭受因果律的惩罚，还会障蔽本性的开发。懂得了这个道理，就要“精勤拂拭”。也就是时时内观，当现起任何不如理的心念、行为时，都不随它而转。这样才能从业的缠缚中脱离出来，从而消除迷乱、显发自性。

“此处对彼等以‘能令明镜自体不现的尘垢’而作表示宣说。”这里用“尘垢”来表示有漏业等障碍。尘垢不是镜子本体，它丝毫没有渗入水晶镜当中与之混为一体，否则无法拔除。

一方面，正因为障碍是虚妄法，所以无论起多少妄，也不会对本性产生丝毫影响——本性从未迁变；另一方面，因为妄心的错乱缘起，也必定障蔽本性。如果还继续随顺它、跟法界背离，就是自暴自弃、自甘沉沦，将导致长劫陷于迷梦中，不见自性。只有不再随它而转，时时忏悔、净除错乱，才能回归本来。

虽然尘垢不会入于镜体，但它的出现会使镜子的明空本面不现。所以它也叫做缠缚、叫做障蔽。这表明虚妄的尘垢有作用力、世俗的缘起律丝毫不爽，如是起心，如是造业，就如是起作用。行善就得乐，造恶就感苦，

有罪业等就障蔽觉受和证悟。一一心有一一力，也就有一一作用。大体上看，如果随顺悟净缘，就会越来越接近开发本性；如果随顺迷染缘，就会成为极大的障蔽，陷在非常厚重的无明障碍当中，如同水冻结为坚冰。

虽然是虚妄，但妄有妄的力量，妄有妄的境界、故事、遭遇等。从无始至今，一切轮回之事无不包含在此规则中。

即使还处在虚妄中，也必须懂得方向上该怎么走。这不是一条外在的路，它唯一在心上运转。如果能会通其中原则并如理行持，它就能帮我们回归。那么业将越来越轻、越来越薄，就像在梦中，显现变得越来越清净、安乐、光明。当然，一时的幻现都还是假法。但如理的假法能够让心越来越接近开悟，越来越接近见性。等到彻证本性时，一切时方所摄的无边梦境顿然消失，本有的光明界彻底显露，这就叫成佛，不是新得什么法，只是“回来”而已。

本有与本无

在此以明辨“本无”和“本有”的方式，再进一步深入探讨所净罪业的体性。

所要净除的障垢，实际就是由“无明执我”为根本而发起的各种染污心态。忽现而本无的此等法，仅以众

生的分别心就可以造作出来，如同梦境中的种种事物仅由梦心变现。此处认识障垢的体性时，要像思维梦境是什么体性那样。

梦里的一切无不虚假，根源只是一念梦心，以此一念之心就会似现（看起来好像）有此、有彼，而轮回中所有的梦境也都是由一念妄心住持。这个妄心就是无明——对于当下的本性不明了，在现起妄相的时候，错认为实有。继而出现种种错觉，但所有的错觉都表明没任何实物；如果有一丝实物就不叫错觉。

障垢的体性用梦来比喻就非常恰当。它是忽然性——本来没有却忽尔迷惑，之后各种各样的妄现都显出来了。这一切妄现的体性需要一概认定是客尘，是本无。

很多人还不知道自己常常说的“虚幻”，它的原理到底是什么。大概地谈论我们生存在一个虚幻的世界里，在里头找不到实质，好像还是有一种虚的东西等等。以这种方式根本没办法认识客尘“本无”，也就没办法认识实相。回顾梦喻，梦里有各种各样的显现，而且会相续，又有作用力。它可以一幕幕地演下去，由因不断地演出果来，就有了刹那刹那接连的相续，还有因果连环关系等。这梦中事，可比喻阿赖耶缘起。

其实，胜义中没有阿赖耶缘起，没有一切因果显现。

但就迷乱梦境而言，当一念无明现起时，只要没破掉它，就会连绵不断地演变下去，而且遵循本身的因果法则、有其作用力。如果在幻梦里起一个善念，就会感觉境相变好，其实是本不存在；如果当时起了恶心，又会感觉境相变坏，其实也本不存在。总之，幻梦里的一切观感等，都是妄念。

然而妄念的规则在于，总无明上可以分出无数个支分，这一切支分也就只是一个总无明。首先看到根源是无明，才能认定轮回之中不论现什么都是错觉，都是本无而忽现的法。藏文的“忽然”，翻成汉文就是“客尘”。这“忽然”非常恰当地表示了客尘的状况。如同虚空中本来什么也没有，但是忽然间现起了乌云，这叫忽然性。这里需要我们以智慧认得它本来无有，是客尘性、是不住。根身器界一概会消陨，就因为它是妄相。好比从梦中醒来的时候，所有的梦境，无论根身、器界，任何男女、老幼、来去、长短、苦乐、增减，因因果果……全都会消失。

同样，以无明为根源，演变出来的一系列妄现，只是错觉中的发展。由于完全是错觉，所以从始至终的轮回大梦，都是无而显现的。或者说正现的当下就没有，所以叫它错觉，否则就不能称为虚妄。如果说它不是实

的体性，而是虚的体性，在真实中还有一种虚假法，实际上就还是实法，只不过以虚幻的形态存在。

关键问题在于，如果不能识透现象的本来空，就会对它产生强烈的实执。对于罪障也同样会以为它是实有法，无可忏除、令人恐怖。反之，真正通达空性的人，他当下就能化掉执情。凡夫则执著很强，对于本无的小事也会一直在心里计较，可以想一个月、两个月、一年、二年……这种盘结不休除了将妄现执为真实外，没有其他原因。比如有人骂你一句，实际跟空谷回响一样，根本找不到，如果不在意就完全没什么。然而你一旦执著，它就会不断地起作用，表现在心理、生理的方方面面：心脏一直怦怦跳，血压升高，吃饭胃口也不好，然后消化不良，得胃病，又失眠，其实都是一个妄念变出来的。由此看到，妄还是有作用。

认识妄现的“无”或本来没有，关键要从无明根源上下手。就像本来什么梦境也没有，忽然迷乱因缘和合，一刹那便入于梦中。如同这第一刹那入梦般，众生于一念间迷乱就叫做无明。一念无明之后，便沉入此轮回长夜大梦，梦里以错乱的力量，见到很多很多的显现、各种各样的行动、遭遇、结果等等。但因为这梦太密集了，没有一刹那间断而是一刹那接一刹那、每一刹那都在错

乱里，所以就一直认为面前的错乱境是真实。分析当他第一念迷时只有迷的状况，能见到自己吗？见不到。第二念迷时仍处于迷乱，见不见本来自性？还是不见。直到第一百刹那，都是这样迷。错乱发生一百刹那后，就倾向于见眼前假相为真实，而不见其本无；同时，如果只认眼前的假相为真，就不现本有。凡夫的状态即是如此颠倒地把没有的执为是有、把有的执为是没有。

《宝性论》中也说到凡夫的两个根本执著，一是增益执，一是损减执。增益执就是把本无的客尘执为是有，损减执是把本有的佛性执为是无。这既是最开始的源头，也是每一念都陷在幻梦中的原因。由于已经陷入了无数亿次，密集的梦一直在持续，错乱的惯性力量非常强，导致我们认为确实是如显现般存在，好像它已经混入本性里，永远祛除不掉。

如同本来无云的晴空中（无云表示“空”，晴表示“明”）什么相也没有，但它是一种明。自从被乌云蒙蔽后，在千百年里，从来没出现过光，我们就以为乌云混到本性里去了。进一步会以为本来就是乌云，而且乌云是真实的，在我们的境界里就只有乌云，没有其他。同样，将乌云般本无的错乱显现执为是有，将晴空般本有的佛性执为是没有，常年陷在妄境里，这就是凡夫。

生死如梦，我们一直完全迷在客尘幻相里。但从罪业是心的一种造作来说，如果了达根源是无明、所谓的罪业无非是从心起，而根源的无明心并不可得，那么以根源所现起的此种彼种，都应当是妄觉中的动作。

造任何善业、恶业或不动业，比如以贪心造盗业、以嗔心造杀业、以种种烦恼心造种种业，其实归根到底都是自己一念心的动作。既然这一念妄心是虚假的法，那么它的动作也是假的。实际上整个造业的过程，只能看到是心在不断地动，所生起的各种作为也都是心的表态。从根本而言，这一切的种种显现都找不到，身、境、方所、时间都不可得，事件也没什么真实性，只是一念心在连续起妄念而已。从它不明白的角度，叫无明；从妄念上似乎不断有种种造作，就叫做业。

例如去偷，去抢，去杀生来满足口腹之欲，去行淫来得到快乐等等，心有个企图，并以此不断地起作。其实就像梦里起心去偷，然后感觉到自己正在偷，而且有动作，还有各种过程——那里有个宝贝，就在那间房里，接着去撬门，鬼鬼祟祟地，偷到了一阵满意，之后又做贼心虚，害怕被人发现等等，从头到尾就只是一个梦心。

如果明白这个过程的真相，就会想：哦！原来我以为是非常真实的事，现在才知道，平常的一切作为都是

梦中事，只不过我迷得过深，到现在还搞不清状况。我们一直认为：现量可见房子是真的，对面人是真的，钞票、男女、身体都是真的！其实如果用中观正理观察，就发现面前的身体是假相，是不存在的法。其他房屋、人、各种动作等等，这一切都并不像所现那样存在。

真实当中，唯是大空性。只因自心迷失，本性也就随着无明的力量，显现成各种各样似乎有的事物。而且“自”还作为其中一员，对面还有各种“他”，之后缘境不断地妄作，制造各种过程。实际上真正彻悟的人，一切都不见的时候，他还照样能做，这就唯一是真心在起妙用。

所以古德说“大作梦中佛事”。就证悟者本身来说，一真法界不可思议，没有彼此、来去、长短、取舍等一切相，但也不是堕在断灭里。而我们却把这些没有的事情，全都执为是有，因此感觉样样都真，并继续建立起各种错乱。真正以为有自方、他方，也就是有二现时，轮回的机制已经出现，幻梦机制形成了。心一直缘着二现之境，不断地分别、造作，由此出现同样虚假的有漏业。继而错乱的力量使它变现出下一个错乱果相，之后因因果果辗转不断，感觉像是时间上有一个个真实的刹那，从过去到未来，不断地延续。众生以为轮回是真实，

而且它会无穷无尽地演变下去，以为时间上各个刹那是很多个不同的实体，它们之间无法融通等等。由此把不二的法界通过妄自分别，割裂成为一个个刹那和一个个空间上的相。之后，我们就执著当下一刹那的相为真实，自心完全耽著在上面。所有这一切都成为障碍。

只有修忏悔法才能扫除这从粗到细的所有障碍。而最了义的忏悔法，就是悟明自己的心。首先体悟面前的显现是假相，之后知道这一切所谓的业，都是由一念分别心不断起作造成。既然从头到尾、从因到果的任何一支都无不是假法，当下就应息歇狂心，不再跟着妄念跑，从而截断轮回相续。

这一切本无的法显现为似有、感觉真实、感觉熟悉，都是由于错乱成习。认为眼前的事实实在在地存在着，甚至觉得时时要有这种实在感才没落空！因此，善根不够的一般人听到空性就会恐惧。因为这意味着过去的习惯要彻底放掉，心一直执持的习性要彻底空掉。此时，深重著相的习气自然使他产生恐慌：任何相都空，连身体、心识也没有了，“难道什么也不可得吗？”“什么依靠、什么抓的都没有啦！”

比如相互爱恋特别深的男女，就很怕失去、很怕寂寞。或者有的人对权利、名声很执著，想一直占有，一

旦感觉将要失去时，内心就恐慌起来。其实我们的“现实”生活全都是假法。仅以心的企图便开始造作、所造的一切也都是虚假，岂不荒唐可笑？沿着妄心的轨迹不断造作，其中的一切也无不颠倒，一切盘算也都叫做恶慧。比如心想：我要求得那个女人，我要求得权力、财富，或者我要怎样占有它等等。妄心有一条轨迹，它生起时，自己不由自主地陷入其中，“我一定要这样做”，然后就以为能得到所执著的对境。这一切虚妄的造作，都会形成障碍。

现在我们要回头，要认识到业本身的虚假性。对于假立出来的错乱的轮回程序，如果仍看不透，还要支持它，那就永远无法解决。忏悔的根本是觉悟，不再按过去的方式走。所谓忏悔一定要断相续心，就是这个道理。

最彻底的悔过，是见到由一念无明生起的这一切都子虚乌有、完全虚诳（按：此事殊为不易，须自审修量）。本颂注解上说到：“自无始轮回以来所集起的自性罪与佛制罪”。什么叫做“无始轮回以来”？就是没有开端，不晓得什么时候起了一念无明，我们的心就陷入迷梦般的轮转中，直到如今。这实在是漫无边际的长夜大梦，比我们每天做的梦要长无数倍，是最长的幻梦连续，但真实中却没有流转。对于这“无始轮回”，忏悔要回溯

到最初一念，就从那一念起，我们从清净界中迷失，不知幻生幻死了多少亿劫！迷梦之中，我们还在不断地妄起各种造作，起种种行动，其实都是虚假的业、错乱的法，怎么不障碍明见本性呢？苦海无边，回头是岸。出路就是尽早回到本性的母体。

既然在此已经说破了生死是幻梦，如果还不能幡然醒悟，还要走过去的老路，认为有人、有法，继续起各种虚妄计较，在里面一直盘算不休、执著不已，碰到什么事情都妄自分别一番……那要等到何时才能脱离轮回呢？最讨厌的是分别心不断虚妄计较、跟别人竞争、想出各种花招，好似有手段、有计谋，时而骗人，时而狂妄，时而骄慢，时而排挤、时而打压……这一切都是我们的错！我们就这样迷失本性，任由无明幻心的摆布，在它的指使下发出各种虚诳的作业。然而这一切妄心的造作，就像梦里的妄动那样，正当造作的时候，除了疯子般的错觉之外，不具任何实义。

因此，所谓的忏悔——悔前戒后，关键是首先从根源上看清错乱，然后生起决断心，愿意改悔，舍掉这一切错乱、止息这一切妄动。也就是现在就要回头，回头就在当下，不在别处。一念妄动后，即随无明转；一旦认得本性，从此再不迷失。无明只是指自己忽然昏昧了，

其实无明也本来没有。所以不必另寻彼岸，当下觉悟就是彼岸。

正在想如何这样做、那样做的时候，也都只是梦里的造作。梦里看到什么东西，想要怎样把它偷来；或者在梦里似乎见到那是我的仇人，我要怎么来打倒他……在梦里分别、造作，好像有种种的想法和作为，然而实际除了梦心之外没有其他任何法。同样，轮回大梦也只源于无明妄念。妄念是个什么，能拿出来看看吗？结果什么也拿不出。这样从根源上一旦看清了真相，才知道梦境本无、客尘本无，惑、业、苦本无，轮回中的一切都是本无。正因为本无，当一念觉醒，就全部消失。

因此说悟心的人，千年的罪暗，以一慧灯能破。不必历经长劫，只要明见本性，累劫的罪业垢障当下冰消。就像虽然屋子里暗冥了许多年，但黑暗并不是什么实法，灯光亮了，暗即消失。又好像一件事想不开，导致三年不开心，一提起来就烦恼，结果自身出现各种烦恼障、业障、报障，搞得一个人非常不正常。其实只要一念想开了，就什么也没有。因为本来就没有，只是一念执牢，才牵连不断地出现各种障碍。我们目前总的状况也是如此，只不过表现出来因缘果报的现相又是千差万别。看清了总原理，随后的方方面面就都能贯通。我们

的错乱在哪里呢？一念痴迷后，把眼前的幻相看作实有，并且不断分判、计较、分别，又发起各种行动。认为好的就想占有，不愿让给别人，由此产生贪著、竞争等等；如果是不好的，就坚决排斥，或扔给别人。此中不断地与人争夺，实现自我、满足自我的私欲，这一切都是我们的错乱。

整个过程，归到根源上就只是一念错乱。而醒悟过来时，会发现本来没什么。正因它原本没有，所以能被消除。凡夫却认为，眼前的现相这么真实，执假为真的习性这么深厚，届时变出的地狱等果报现相也一定很真实、甚至没办法去除，我这样的罪人怎么能洗得干净？

很多人承许决定有因果报应，但如果实执特别重，又会成为自心严重的负担。他会恐慌：曾经造了那么多罪、心上那么多污点，什么时候能洗干净？如果罪业是真实的法，而且已经渗入本性，成为不二，那怎么可能除得掉？好像本性原来是白色，现在却染上了千万个污点，没办法恢复清白了！以此对忏悔净罪产生怀疑，没办法放下心来。

这就需要回头看清无始无明的真相。自此而始，整个过程都在忽尔、忽尔地出现幻觉和幻相。正现起的时候便不可得，并不是真的出现了什么，因此也不是有什

么实有的东西要除去。所谓“深极忍可本来清净”，就是要对本来清净有毫不动摇的认定。无论面前怎么现相，要知道它原本是清净、是不存在的。这就是真正的回头和忏悔。

这很直接，就在当下，它本来清净，如同无云晴空。否则，如果本性中真的还有乌云般的罪业，又怎么能说云是虚妄呢？虚妄就是本来没有，如同乌云原本不存在。又如迷梦中无论现什么境界，都并非真实。

真正有此定解，能一切处不动摇，那就不必枉受轮转之苦。但凡夫的妄心太重，每每遇境，心即动转，还要不停地计较分别、缠绕不休，那怎么能不流转呢？因此，“深极忍可”中“深极”指程度上达到极致，无论出现什么，都不动心、丝毫不以为有什么。从此除掉错乱，不再跟随妄念转。当然也不是真有什么实法被除掉，而是从幻梦中觉醒，当下见到本性。

比如做了个长梦，忽然因缘和合，苏醒的时候，就见到本来、见到原本没有梦里那些事，自己仍在原处，这叫回来。

客尘现得再多、再久、再密集，它也是本来没有。但由于它的密集，我们容易认为它已经入到本性中，成了和本性分不开的法。

关于“人之初”，性本善还是性本恶，是千百年来的老问题。其实本性没有什么善恶，而人们常说的“江山易改，本性难移”的“本性”是指无明系统里的事，指的是习性坚固，其实还不是本性。本性不可能迁变，缘生之法则可由于内心很多次的虚妄造作，而形成一种坚固的习性。

我们常说俱生以来的习性或秉性。其实这是有为法、是本无的客尘，不是本性。只不过串习成了一种非常熟悉的错乱习性。正是因为太熟悉、在境缘面前很容易随手拈来，我们就感觉好像是自己的天性，或误以为它已经成了本性。有人说：“我生性邪恶，就是淫欲大、嫉妒大，我没办法改。”其实不是没办法改，首先一定要看到它的虚假性，不是什么真实，然后就可以转化。

常常把自性和染污混在一起，是由于我们执著真的有一个我，就把这个染污说成是我的染污、我的业障，之后又认为一直有它的自体，在我身心中很坚固地存在着。这就需要自心以很微细的智慧，去抉择两者并没有合二为一。

比方说衣服上的油渍非常厚，但它并没有渗到衣服里，并没有成为衣服的体性。只是因为积得太密、太厚，感觉好象它已经成为衣服的颜色。

又比如天空乌云密布，令人感觉天已经变成黑的了。其实天没变黑，乌云是乌云、天是天。乌云再怎么持久、浓厚，都染污不到虚空。因为虚空没有任何相，也没有什么空间、容量，又没办法剖开虚空、把乌云塞进去。乌云并没有入于虚空，虚空也永远没有改变。虚空不是由因缘作成，所以它恒时如此，没有任何增减、变化。有云也好、没云也好，它一直都是那个样子。只不过有云的时候它没显，没云的时候它显了。云比喻客尘，它忽而显现。但因为前后现得太相似、太持续，导致会误以为它是实法，其实只是每一刹那现一个假相。

就像梦里刹那刹那现假相，由于假相太连贯、太密集，一点缝隙都没有，所以一直看不到本有的真实。但是梦再怎么串连下去，它都是一刹那现一个假相。为什么？因为它是由心变现、不是有它自己的存在。同样，轮回系统中的一切法，都是由自心变现，哪里能有什么实在的东西？因此叫做“唯识所变”。心虚妄地生起，起很多次，就熏成习气，而且它会相应地变现。不断地变，令人感觉似乎是真有什么。好像幻师不断地变幻，观众就真的以为虚空里有马、有象，实际上只是幻相，不是真有马、象。“变”的含义，就是以因缘力，没有的事物会现成好像有。不是真的有什么，如果真的有就

不叫做变。

变戏法的时候，幻术师说“变一个东西”，就是告诉你没东西，结果人们都以为有个东西。梦心是一个幻术师，忽然之间入梦，里面就出各种各样的现相。梦心也是最大的“电影制片人”。只要进入错乱状态，就开始变现。似乎是从心里出来种种东西，其实里面没有任何法，所以它叫“幻”、叫“梦”。

最初很多人不懂这一点。关键在于明明说了就像海市蜃楼那样，或者像各种假相那样，所以它是“幻事”，不是“实事”。如果现的是有，怎么叫幻？那应该叫真实，所以当现的相是没有的。我们学第二转法轮抉择空性，就是要知道这一切相实际上没有，以此认识客尘。抉择客尘之后，再直接给我们指示本有光明自性，马上就清楚了。

“本有”就是根本不存在这些戏论法，没有什么方所、时间，什么妄相都没有，所以叫“不二法界”。这离戏的实相中没有一丝妄识前的现相。凡是根识能见到、心能思维、幻变、能计较分别的，通通都是妄。人们知晓各种各样的法，便自以为了不起，其实全都落在错乱里。可思议的全部是世俗谛。世俗谛就是错乱的异名，全都是虚相。

我们活在世间，认为这里是个真实的世界，甚至不想离开，这便是凡夫的愚迷之处。凡夫以为有时间，以为从过去到现在、到未来，如直线般一直发展下去，其实只是刹那刹那生灭心的连续妄现。正在妄现的时候，从来没离开过法界。但由于梦得太深，就固执地以为真有这样一条时间线。

依理观察，时间是根本不存在的假法，从凡夫心里变出的周围环境或十方境界也都是假法。各种相的出现也只是从因缘生，因果的系统全是假法。在错乱系统里不断地分别、起作，因此就随着迷染的因缘，也自然按这样来变现。变来变去，久而久之，竟不知道自己所变的是假法。

人们感觉世界真实、自己有生以来的每一事件都是真实，而且以为未来长远，有一段又一段的前途，将不断地出现各种新事物，会有种种不同的真实意义，等待人们去追求、去实现。

我们就是这样一路走来，一路流转。这“无始轮回以来”的种种无明妄动都是罪，因为它“背叛”了本性，叫做背觉合尘、颠倒错乱。这一条生生死死的路，注定了它没有前途，而且是从始至终的错乱。乱得一塌糊涂，还误以为这是什么真实的生命，有各种各样真实的意

义……我们迷得太深了！

整个系统里，一切时间和方所当中，任何一种因缘所生的现相都是客尘。客尘就是虚生虚灭，不断由各种因缘和合而显现各种不同的假相，所有这些法其实无不是戏论。因此，我们所谓的大小、长短、来去、有无、一多、老少、过去、现在、未来、东南西北、高低、上下、贤劣、美丑、此者彼者等等，一切生活内容、时代事件，这些相对范畴里的现象，全都是缘生法、有为法，是本无的客尘。在此范畴中不断现起的各种现相，惹得人心现起各种各样的分别、计较，之后造成心识一念接一念地流转。实际上都是真实义中不存在的假相。现相并非实相，所以一概破尽。

如此抉择之后，就开始相合于真实的法界了。真实义即胜义。胜义中有这些世俗的现相吗？压根没有，所以才叫离戏。胜义究竟如何？你还想用过去一贯的那种认知方式来了解它吗？那就绝对不可能了解。所以，千万不要把它判成是此、是彼，也不必要说此、说彼，真实义里面根本没有。这一真法界中没有两个东西，一切戏论都没有，因此叫“妙”。如果成为可分别、可计较、可言说的，就不叫妙了。妙是完全超出言思的行境，任何边都不住。不住在此者、彼者的任何戏论上，没有任

何相可得，这便是真实，这便是本来。

再者，胜义中是不是有很多别别的他体法呢？根本不是！如果真有很多种他体的法，有种种杂染、清净法的实体，彼此林立，又怎么能叫做本来清净呢？怎么能叫做不二呢？本来清净就是指没有这些相对染净的相，不然就成了真正有千差万别的染法和净法，不能叫做大寂灭海、离戏、一真了。

正因为人们执著假立的妄相是真实，就感觉眼前的世界统一不起来。很多人想找到世界的统一方程式，但怎么也找不到。其实，只要认为有彼此不同的事体互相对立，就不可能统一。真实之中，差别妄相本不可得，本性不二，所以平等、统一。

观待因缘而起，以及相对而立范畴内的一切相全是妄相，是真实义中不具有的。它随着假立的缘起不断幻生幻灭，这类客尘法应认定为本来无有。也就是说，我们要决断地认定十方三世一切世间境界，全部是本无，是客尘而不是主人。之后再看到生活中忽生忽灭、忽聚忽散、忽来忽去、忽增忽减的这一切时，都要知道全是虚幻的客尘，全是错觉。

一般人看到世界无常相的时候，有很多感伤、遗憾。因为这世间的一切都保不住，看起来它现了一下，忽然

间就没有了；看起来像是有什么实义，最终都落空。这就是世俗总体的无常性、苦性。相比而言，达观的人见到了本性不生不灭，心上没有戏论事，所以无喜无忧。在他的眼里，真理永远如此，即是“如如”，即是离四边的本有。正因为如此，也就没有什么可希求、没有什么可忧虑。本来不曾增、不曾减，就能放下妄想、息灭狂心了。这都是因为知道了本有。

认识本有，首先是因为已经知道了世俗中的一切现相全是戏论。必定依于分别心假立，才出现一多、长短、来去、有无、善恶、贤劣、美丑等各种相；否则也不会独自成立。由此了知，这一切此者彼者的定相都是边，都是戏论，是因为妄心分别某一种相时，才如是显现，而本性没有二法，所以戏论都是本无。不仅第六意识是偏在某一边上计执，而且五根识也都是依于虚妄分别而显现落于诸边的一切相。

这一切现相都是看起来像是真实、实际上却没有的法。我们感觉有东西南北，有一多、来去等等，其实都是本无。过去的种种分别就是因位的设定，以这种设定，将来就按这样变现假相，这一点跟做梦完全一样。所以在我们面前显现的一切全是戏论。虽然很多人不断地说“戏论”，但从不明白整个生活就是戏论。一切见到、

听到、经历的，全是戏论。

“戏论”这个词很准确，比现在用的“概念”要准确。因为概念还只是说第六意识的设定，而戏论还包括眼前、周遭一切世间的相，包括众生当下的身体，显示出什么长度、气味、温度、重量，上、下、左、右等部分，这些都是戏论。因为本来没有这些相，真实中没有的当然是戏论。

这样不断地扩展开来看，就见到能所相对的一切现相全是戏论，无明系统里从因至果的一切事体都是戏论，实际上根本没有，所以叫客尘，叫本无。

那么，本有的是什么？就是这些妄相一旦消除之后剩下来的。能所二相是本无，一切有无、因果、生灭等的二相是本无。因此，本有是不二的妙体，佛法最终也叫做不二法门，叫做“一真法界”。相信了这一点，才会逐渐信解“一切皆法身”。否则会想，怎么可能“一切皆法身”呢？实际上，并不是按照虚妄心识前的显现而存在，真实唯一是法身。

如果能在闻思上得到此种定解，就已经高人一等了。就会相信，原来处处都是好的。

有个禅宗公案里讲，古时有一天下起了大雨，一个禅和子跑到肉铺里躲雨。只见有人来买肉，说：“老板，

我要一斤肥肉。”老板说：“好，给你一斤全肥的。”过后又来了一个人说：“老板，我要一斤精肉。”老板说：“好，给你割一块最精的肉。”接着第三个买主说：“我要一斤不肥不瘦的五花肉。”老板说：“好，我也满足你，给你五花肉。”老板自己插着腰说：“你看，我这里的肉全是好的。”禅和子一听，马上得了法身见。

所以，“一切皆法身”，不可做两种看待。这样才能契合到“如如”，不再跟着妄想跑，也就是开始回归本有了。

所谓“回归”，不是其他、不是另外得个什么，而只是契合本性、见到本性，这才是“本有”。

三、未净之过患

若为悉掩蔽，深明等持影相难现故

以“若为悉掩蔽，深明等持影相难现故”宣说。由于彼等十不善业等罪障，界之自性被完全包藏或被掩蔽。若不作净治，则障碍后世增上生及决定胜解脱，能令心于三恶趣中受苦。且此生也对内心生起深——圆满次第、明——生起次第之三摩地，而作障碍。亦即此明界如来藏之自性中，本来无垢，然以忽现的彼等障，则能障碍见彼，此等持以影相之色表示，以明

镜若为尘所染，则难以如实现前故。因此，于忏悔净治，应当精勤。

水晶镜的体性本是光明剔透的，如果没有被尘垢掩蔽，那有什么东西来，就自然在里面现出相应的影相。同样道理，自心光明界如果没被客尘严重掩蔽，那无论修哪种法，只要一相应，顿时就现前深、明等持的影像等。

就像弥陀愿海所说，十方国土诸菩萨众，一闻信弥陀名号，当即证得清净、解脱、普等三昧等。而一般凡夫在信受、持念弥陀名号时，不能顿时现前这些甚深三昧。这就是因为凡夫心上有很厚重的尘垢，所以在闻信名号时无法立即出现甚深等持影相。而达到一定地位的菩萨，由于他心上的障垢已经减薄，就像镜子上的尘垢很薄，来什么当即就能现，所以一闻到弥陀名号，顿时就能证入三昧。比如一时普见十方无量诸佛及其眷属；一念入于十方刹土，供养无量诸佛，同时不失坏定境等等。

这样就知道，自心光明界被客尘掩蔽时，要现前修法功德就非常困难。而垢障一减轻，就能无碍显现等持影相。就像镜子完全被尘垢染污，这时任何影相都现不出来，只是灰蒙蒙一片。如果去擦拭它，镜面慢慢变得

清净，这时就会开始出现相似的同分影相。继续擦拭，镜面越来越清净，影相就会越来越明显、清晰。

这就是必须积资净障，才能现前修法效果的原因。清净障垢之后再修正行，就会很快出现修法的验相。相反，如果不先净除业障，自心还被各种障垢掩蔽着，即使历经很多年，非常努力地修正行，也很难出现深、明等持影相。

所谓“深、明”，也就是从“明”的方面，要让所修的形相非常明了地现前；从“深”方面，就是要契合本心。其中，“明”，比如，生起次第的修法，就是指清晰、明了地观想自己的身、口、意、事业就是佛的四金刚，一切器情的现相都观成清净刹土、本尊的形相等等。这上面有很高的要求。如果自己的心被很多幻尘蒙蔽，漆黑一片，这些清净影相就现不出来。

不仅修习玛哈约嗄以上的法有非常高的要求，就连我们修前行的法，如果没有净除业障，内心的障垢太深，心被蒙蔽得很严重，也很难生起修法的量。比如，哪一天造了很重的罪业，之后去想一些事情就会变得很困难，有时候甚至连基本的念力都会退失。这就是业障深重的表现。

等到正面积聚了资粮，反面消除了业障，心修得很

清净、很明利，这时候，遇到什么事反应都很快，修什么法也很容易相应。这样的话，在修定方面，就能心住一缘，得到等持境界；在观方面，也能了了分明地现前，从而让心跟法契合。否则，自心还被各种业障蒙蔽，就很难出现修法的效果。

“悉掩蔽”，就像水晶镜完全被尘垢蒙住了，虽然只是幻尘，实际中没有，但它还会起作用。又像清醒的人忽然入了迷梦，虽然梦本来没有，但由于你的心一念迷乱，就会陷在梦里。这种幻现确实有它无欺的现相和作用。而且，串习的次数多了，就会形成一种坚固的习性。在这里面迷失得越深，障碍就越重，就越是难以返回。

同样，我们的心一念入迷，就成了一种返回本来的障碍，念念都是如此。而且，越是错乱得严重，心就越沉重、越杂乱。比如造了很多恶业的时候，心就很难明了地反应事情。像这样，心被业障蒙蔽，非常混乱，就直接跟“深”和“明”的状态相违。

心一妄动，就跟安定的状态相反。一直被这股妄动的力量牵着，心就很难明清，就会障碍得定。妄动止息不了，就很难回光返照，也就难以出现修法的相。

所谓“深”，就是指无相离戏。就像水在不断地晃

动，就很难出现明清的影相。同样，如果我们的心不能停止这种错乱，仍然妄动得厉害，这样就会存在相应的障碍，也就无法契合到离戏上面。

在世俗当中，我们起过多少妄念，发生了多少次错乱、违背，这些都叫做业障。只要你不把它忏除，就是在支持它，这样一来，业的势力始终都在增长，时时都会发生作用。相反，你不去支持它，业障也就止息掉了，然后你就可以安然入定，或者观修什么都能很清晰地现前。在这之前，如果心里还包裹着很多罪障种子，那么在真正修法的时候，它就会搅动起来，就会不断地翻腾。一直陷在这种错乱的状况里，不但修法难以相应，还可能出现问题。

总之，从修法的方面来说，心一直被业障掩蔽，修什么也现不出相应的影相。或者说，相应的法的行相始终没办法从心里现出来，结果就会久修无功。这就是没有净治的过患。就像完全被尘垢蒙住的镜子面前，无论哪种事物，在那里放多久，也始终没办法在镜中出现一样。

这样就知道，一定要出现一个净罪的力量，把业障消掉。一旦消除了障垢，妄动的力量减弱了，你才能进入更深层次的修持，才能真正与法相合。所以，现在要做的事，就是把自心水晶镜上的障尘净除。你越是净除

得彻底，修法就越相应，不断地去净除，等达到一定程度的时候，再修什么法，当即就能现前，就会非常快地出现效果。

“由于彼等十不善业等罪障，界之自性被完全包藏或被掩蔽。”我们无始以来，造下的杀盗淫妄等十不善业的罪障，由于造得非常频繁、严重，而且业的势力一直在增长，就导致光明界的本来面目完全被包藏住了。就像天空完全被乌云障蔽，一丝光线也见不到。

又像人陷在非常深的迷梦里，对于本来的状况一点不知道。虽然迷梦只是妄心的变现，里面任何事物都没有，但正是由于它无而妄现，这里还是会现出各种各样的事件，让你感觉样样都是真的。然后你就会在这里面不断地分别、计较，出生各种的喜悦、恐惧，还会采取各种争取、逃避等的行为。好像这里真的有各种美好、丑陋的事，才使得你的心不断地产生贪欲、嗔恚，或者发生各种竞争、比较，然后不断地跟别人抢，想出各种计谋去打倒对方等等。

看起来，这些事好像是真的，但实际上，我们对于梦里显现的时空所摄的任何妄相做观察，结果连一个微尘的实法也不可得。所以，可以一概地说，这只是一种忽现的障尘，真实中根本没有。

但同时你要看到，这忽现的障尘正起的时候，确实有一种迷乱的力量，会使得你完全迷失在这里，根本见不到觉醒时的状况，也完全不知道梦里的一切本来没有，以至于一直沉溺在迷梦的戏论当中。如果你的各种妄作不能息灭，那就会继续在虚幻当中流浪。结果业造得越来越多，越来越重，就只会加深迷乱，障碍你返回。

要知道，一起妄就叫做尘，一止息就是尘消。所以，“忏悔”，就是把这种妄心的造作止息下来。而所谓的“破恶力”，就是认识到从前种种的醉生梦死，从头到尾都是错乱。虽然在这错乱里，有千差万别、轻重不等的各种业行，但从根本上看，这一切都错得一塌糊涂。所以，我们返回的时候，就必须把它止息掉。

明白这个道理之后，就要从过去那种非常频繁、粗重、狂妄的错乱当中，渐渐地止息下来，要让你的心逐渐地恢复。当它的程度由重到轻逐渐地降下来时，由于障尘变得轻薄，虽然还在梦里，你也会感觉到这一切好像是梦，你会开始相信，这些现相都是假的，这就表明你已经有了很大的进步，你开始愿意返回了。这就是障垢减薄、善根苏醒的相，也叫做始觉。

最初的觉悟一起来，它就会引导你逐步地返回本性，也就是回归到无梦的境界，回到正常。净除罪障，

就是把原先的那些错乱都止息下来，把过去的那种妄动的习气消掉。之后，你的心变得越来越清醒，再修相应回归的法时，你就会开始明了，就会开始入到一个符合甚深离戏的方面。

什么叫做“明了”？比方说，如果给你传一个玛哈约嘎的法，首先抉择大净等的见解，这时候你就会感觉到，一切法本来是清净、平等的，根本没有这些迷梦般的错乱相。

然后让你去观，你那时心里就会很明确地知道，自身就是佛身；口里说出的一切话，都是佛的真言；任何的起心动念，都是从智慧中现的，所以就是佛的智慧。而且，由自性变出来的一切现相，就是从佛心变出来的，所以内在的一切有情都是清净佛身，外在的器世界都是清净刹土。对于这些，你会深深地忍可，会很容易对这个法生起定解。

就像迷梦中的人，他的障垢逐渐减轻时，自己就会意识到，真相可能是这样的，而且会越来越相信这一点。同样，你不断地这么去观，就会越来越认识到，这些障尘都是忽尔现的，并没有什么真实。这样的话，你的心就会越来越安。过去的那种妄动就慢慢停止了，而且你会有意识地回归本来。像这样，越是停止妄动，就越容

易体会真实。

对于甚深方面,你也会知道,一切都是无相离戏的。面前的所有事物,都平等是梦里的妄现,没有什么一真一假的差别。你会一概地知道,一切相对二边的法,都是一种错乱、一种虚妄,只是自心安立出来的假相,本来没有任何法可得。这样之后,你在见解上印可了,就能非常干脆地一律脱开。脱开了,自然就能合到甚深方面。这时心已经超越了这些妄相,再不会著在任何法上面。

“因此,于忏悔净治,应当精勤。”所以,一定要净除这些罪障。

所谓“净除罪障”,就是指通过四力去打破它。也就是在我们的心上要有一个反转。首先,你要认识到,过去一切由无明现起的虚妄客尘,都是自己的一种错乱迷失。从这妄执里发生的一切身口意的业行,都违背了本性。所以,要从这里一概地破除。

之后,你要真正地悔过。也就是对于过去所做的一切,从粗到细,都进行否认,这样你才会返回。

否认之后,你还要发大誓愿,彻底地把它截断。就像《六祖坛经》所说:“从前念今念及后念,念念不被愚迷染,念念不被骄诳染,念念不被嫉妒染”等等。这

样来截断它的相续。

然后，对于一切相应本性，能够回归的善法，你都要积极地去做，修习对治力。还要依止菩提心、金刚萨埵等等，这样你就能彻底地翻转过来。

像这样，你在心上已经彻底地忏前悔后，心已经完全转过来了。这对于陷在梦里的你来说，就是一个最大的转变。就像镜子本来不断地被蒙尘，也就是在梦幻里，你还不断地主动增加这种梦幻，使得它越来越迷离，越来越狂乱，致使你越来越深地陷在这恶梦当中。但是，你现在已经开始返回。就如同垢尘得不到支持，就没办法发展。或者虽然还处在梦里，但你已经意识到这是梦的时候，不再去支持它，它也就没作用了。

同样，我们在轮回里所做的一切事业，无论是追求名利、爱情，还是做出各种自私自利的行为，对于这一切，一旦你识破了、放下了，它就没办法再继续发展。因为这一切都是你的一念妄心做的，你识破了这念妄心，不再随它转的时候，它就没办法再继续发展了。

更深一层来说，实际上，我们一直在被自己的妄念蒙骗。妄念有着各种想法，像是认为有这有那，我需要这个，需要那个，或者要去做什么等等，这时候我们首先没看清它，就听任了它，之后发生一系列随它而转的

事情等等。

事实上，它也只是一念妄心。如果你能够认得出它，也就是，当妄念随着无明现起之后，引着你的心去这里贪著，那里求取的时候，你能够看清楚，不随顺它，这样的话，连很细的尘都会歇下来。就是因为你不再去支持它了。所以，看透了就不再支持，也就不再继续发展了。

总的来说，这里面有一层一层的回归。首先从粗的上面止息，然后从细的上面止息，再从极细的上面止息。像这样，一层一层你都要看到。最开始，你要在最粗的层面上悔过，之后断除它的相续，那么这一层就不会再发展下去，这种粗大的妄作就没有了。然后，在更细的方面，你还要识得它的错误；之后，你要在见解上把它转过来，也就是，连细的东西，你都要用正见去把握它，不再随它转。这样一来，过去那一套细的错乱程序也全部被截断了，你就不会再发展出那些业行了。这样就能步入更深的修行。这样一路下来，你内在的错乱系统就逐渐止息了，错乱越是止息，你就越会感到清净，也就越来越符合法的要求了。

所以，菩提道的修法，必须由粗入细，一层一层地进行。不能先入细的再来粗的，那就成了颠倒修法。因

为，如果初步没调整好心的状态，它就会一直处在一种很粗的错乱状态里，这样是没办法入细的。

要知道，我们目前的状况，就是心已经完全被忽现的障尘掩蔽了，再修什么法，深、明等持影相都难以现前。所以，我们目前就是要全力以赴地在净障上努力。这样在修法的缘起上就非常符合。一旦清净了业障，后面再修等持就会非常容易，就像一旦把镜子擦拭干净，再来什么物体，立即就现出相应的影相一样。

就像前面讲的，十方菩萨一闻到弥陀名号，当即证得清净、解脱、普等三昧。这不是说要多少年之后才证得，经文说“逮得”，也就是随即证得。可见，为了加快修证、成就的速度，首先必须要净障。

否则的话，你心里再想超越地去修，但由于次第错乱的缘故，长年精勤也很难出现效果。当年无著菩萨也是示现完全被业障蒙蔽，虽然在鸡足山闭关苦修十二年，却连个好梦也没有，更不要说现见本尊。之后，他下山见到一条母狗，生起了大悲心，当下业障净除，才见到弥勒本尊。这都告诉我们，首先不要急，不清净业障的话，修什么甚深三昧都很难成就。

要知道，心被业障牵制时，会不由自主地随着它转。比如，造的业很重，又没有净除，这时心就会一直随着

妄动惯性的势力而转，不要说得三昧，就连安静地坐下来都很困难。就像一个经常在网上散乱，造不清净业的人，我们在他旁边都会感觉到他的那种妄动的频率。因为他长期以来，心一直处于狂乱的状态，已经形成了惯性，虽然他自己感觉不到，但他那样一种妄动的频率就处在那儿，所以一到他身边，就知道他的状态。像是那些造杀业、盗业、淫业等的人，也都骗不过明眼人，一看就知道他的气氛，或者他内心的状况。

其实，心里有业障，在外、内、密等各方面都会有障碍。从外在来说，周围的环境、接触到的人、遇到的事情等等，都会让你感到处处是障碍，各方面都运转不灵；内的方面，自己的身心状况也会非常糟糕；从密的层面上看，气脉明点都不顺，任何一种业障，都会使气脉纠缠、混乱；最秘密的就是，陷在迷乱的状态中，自己的本性就很难开发。

所以，目前不是要你直接进入高深的修法。当然，如果宿世善根已经成熟，这种根性的人确实修的法越高，进步就越快。但大多数人离这个还比较远，还有很多问题没解决，身心上的各种困扰，各种的业习还化不了，这些都会成为修行上真正的障碍。

现在不用高谈修生圆次第、获得密咒的无上成就等

等，首先应当看看，你到底具不具备人天增上生的基础？最初一定要由畜生性转为人性，进一步具有天性之后才能显发佛性。意思是，先要净除各种粗大的罪业，具有了人天善法的基础、德行之后，才可能修定。不然的话，业气混乱一团，怎么可能定得下来？又怎么能出现深、明等持影相呢？

“若不作净治，则障碍后世增上生及决定胜解脱，能令心于三恶趣中受苦。”

所以，关键就是首先要作净治。否则，虽然你口里一直在说“业障本无”，但这种错乱的力量还是一直在你的心上存在。如果现在不作净治，还继续随着它转，认为无所谓，心里还在支持它，业障就会不断地加强，这样的话，就连起码的身心安乐状况都没有了。

因此，我们现在就要在自身上看：“我是不是真正看清楚了自己的错误？我到底在哪些方面错了？”如果你愿意彻底截断罪业相续，有这种誓愿力，就表示你有希望回归。当然，更细的方面，要进一步知道，一切都是虚妄，所有的造作都是错乱的。如果你能在这上面止息掉，你的身心就会变得越来越清净，就表示你在往好的方面走。这样去修，一步一步就非常稳当。

相反，对于过去的那些错乱，如果你没去净治它，

也没有切断、化解掉它，那它就会不断地出来。这样下去，造的罪业那么严重，很可能连后世增上生也得不到，出世间的功德就更不用谈了。

所以，每个人都要检查："我现在的状况是不是符合做人的标准？是不是已经把过去杀盗淫妄等的恶业断除了？"如果没做到，就直接障蔽来世增上生的安乐。

其实，善人也有善人的相。人天善道修得好，也会心安理得。很多善人临终的时候，也是谈笑自如，死得很坦然。就因为他平生没做亏心事，所以良心很安。如果我们口口声声标榜自己是学佛的人，天天高谈"业障本空"等等，但实际心里并没有改过，那临终时就会不得安宁。

所以，现在的关键是要把自己心上过去的罪业全部切断，那些都是非常严重的错乱。我们前面也说过，所净的客尘有大小、轻重的差别。你首先要把非常严重的业障去掉。如果你连严重的恶行都改不了，那它就会成为固结在你心里的恶趣的根子，不把它拔除的话，连善趣也保不住。一旦你真正把它拔除了，就会明显地感觉到身心环境等方方面面都开始良性发展。

这样之后，进一步，以贪著轮回的心所发起的各种造作也要全部停下来。这就需要你有一个坚定的出离

心，任何时处都不去追求世间法。这样，更细的业行才能清净，才有希望得到出世间的解脱。

再进一步，对于现在心心念念所起的幻尘，也都要止息。这上面有更高的要求。

当然，我们现在先要从最初步的，能做到的地方开始改。你能改一步，就向前进一步，修法就容易一步。开始肯定很难，它毕竟要有一个由难到易的过程。但是你只要坚持下去，现在越是改得好，改得彻底，后面就越容易。在这上面通不过，修法就很难有进展。如果盘踞在你心里的这些很粗的罪业，都没有除掉的话，你想想看，那细的怎么能解开？根本没办法和更高的修法相应。因为，越往深处它就越细，越需要心清净，才能契合。越是外面的东西就越粗，要求也不高。

如果你不去净除，讲得严重一点，心就会被业障蒙得一团漆黑，漆黑当中又不断地增添很多污垢，这里面就会不断地发展，不断地因果相续。就像河水刚从源头流出来时还很小、很细，越往后，水流就越大，增长的力量就越强，也就越来越污浊，最后会达到汹涌澎湃、浊浪滔天的地步。

我们幻梦里的事也是如此。迷乱的习气越重，心里就感到越恐惧、越糟糕、越黑暗。业障是有这种力量的。

就像屋子里本来没有蛇，但是我们吓唬一个人，告诉他这里有一条蛇。之后他就认为这个很可怕，就开始紧张；结果越看越觉得像蛇，心里就越来越紧张；经过不断地增长，他心里的执著就会增长到极深的程度，那种恐惧感、受苦程度也会越来越深，最后就恐惧得晕过去了。

像这样，罪业造的越来越多，出现的恶性作用力就越来越大。最终，到了没办法挽回的时候，就会直接堕下去。虽然本来什么也没有，但业的力量会让人长期陷在这种错乱里，饱受无穷无尽的虚幻的折磨。

我们知道这一点后，就不能放置不管。你只要不去净除，它的势力就一直在。所以，一定要反过来识破自己的心，你要把这个狂心的一系列伎俩全部识破。对于它所做的各种颠倒的事、损人利已的事，各种虚诳、狡诈、浮夸等等，全部要识破。经过一番痛彻的悔改，彻底把它打倒后，你就会幡然醒悟，那时它就失去了支持，以后就没办法再做了。你不再支持它，自然就能歇下来。

如果你不去净除，就等于在保护它、支持它，还想让它继续干。那它下一次遇到境缘时还会现行，还会依然如故，按照过去那种方式进行。所以，罪业不能让它发展，一发展就又迷进去了。所谓“时时勤拂拭”，就是这个道理。

四、能净之对治

四力白布

以“四力白布”宣说。那么，能净除彼等罪障的对治为何者呢？一、对于往昔无始所作诸不善业，多起追悔，即破坏现行力；二、为净除所集起的彼等业，修习空性，即趣入无我光明法性，深极忍可本来清净，及如念百字明等诸殊胜陀罗尼，或读诵经等行善者，即对治现行力；三、受禁戒已，于彼等罪，不复再作，为恢复力，亦名遮止罪恶力；四、依止三宝及菩提心后，消除罪业而令减薄，为依止力。如是由四力能令罪障，消尽及减薄之故，即是对治。以“白布”即“无垢之布”表示。

刚刚由闻思进入实修时，在前行的过程中，经常会出现很多阻碍。这些都是往昔和今生造下的各种罪业在作障碍。罪业从心而生，心上有垢染，就会障蔽菩提。像前面所说，自心光明界就像无垢的水晶镜，现在被忽现的障尘完全掩蔽住了，所以现不出深、明等持的影相。这就是进入实修时很难出现修法验相的原因。因此，为了迅速现前修法的效果，获得成就，现在应当精勤修学净除违品——业障，忏悔还净的方便。

那么，这些忽现的障尘该如何净除呢？

首先要知道，过去造业是由什么因缘而起。由于无明，不了知诸法是虚妄的，从而计执人、法，起了各种妄执，从这里就出生了种种的染污。而且，每起一次都会严重地蒙蔽自心。尤其是以人我执引发，为了谋求自身的利益，不惜采取各种狡诈的手段，或者为了追求自己贪爱的事，发生各种的贪欲、求取；或者为了远离厌恶的对象，做出种种损害他人的行为；或者表现出种种骄慢、嫉妒、谄诳等等，以致于自心一直沉溺在这种妄动当中。这种错乱的造作已经在识田里熏入了业习，将来成熟时，必定会变现出各种染污境相，这就是我们一直深陷恶趣、轮回的根本原因。

如果这些业习没有净除，那么，它的势力一旦成熟，必定会出生相应的果报。就像已经种下了毒种，如果你不铲除它，有了雨水、阳光等的滋润，假以时日，它必定会不断地生长。一旦它的势力成熟，结出了有毒的果实，再遮除就非常困难了。所以，对于已造的罪业绝对不能放置不管。

那么，该如何净除它呢？现在已经知道，在缘起上，业障由心而起，所以，也要以心来忏，也就是要在心上发起对治的力量。这里能净的对治，就是反其道而行之。

罪业就像污垢，所以能净的对治就用“白布”来表示。所谓“白”，即表示反染为净，也就是把过去的那些错乱的造作都反转过来。因此，这里说的能净治的“四力”，也无非是四个方面的相反而行。

“一、对于往昔无始所作诸不善业，多起追悔，即破坏现行力。”

“破坏现行力”，就是指对于过去无始以来，所造作的各种不善业，内心反复地生起追悔，也就是一种对罪业后悔的善心。就像服了毒物的人，非常想把毒吐出来，同样，对于过去曾经造下的罪业，内心深处非常后悔，并且毫不保留地在上师三宝前发露，一点也不覆藏。

过去从没认识到，造作的不善业完全是一种吞食巨毒、自我摧毁的行为。所以，我们的心对于它，或者是放纵、宽容、掩饰，或者还进一步地在支持它。以这样的心，就会使得业的势力不断地增长。

现在要破坏它的现行，首先必须对于过去所造的种种不善业，认清楚都是一些颠倒妄为，知道那完全是一种饮苦食毒的行为，这样来生起一种追悔的心。有了这种追悔心，就能破坏罪业的现行，或者说它具有破坏罪业现行的力量。心里有了追悔，就能净除过去对于罪业

的支持、掩盖等等。

这就表示，所谓“破恶”，必须有勇气破坏自己过去的那些行为。或者说，破恶力产生的时候，它有一种反过来破坏自己的力量。相反，如果你不肯认错，就表示不想破坏过去虚假的自我。这样你还是在支持恶业，就会不断地掩饰自己，不愿意说出来。

我们现在要认识到，过去整个的运行系统都是基于无明而产生，所以这上面的每一点都是错的。也就是说，要认清它的过患，知道那些都是吞食剧毒的行为。其实，想想罪业能感召的异熟果、等流果、增上果等等，就知道这比现在吃一杯剧毒要严重得多。现在吞服毒物，最多只是毁坏你的五脏六腑，夺去你一世的生命。但识田中熏下的那些业种子，如果你还在支持它，那迟早会成熟为地狱等非常深重、漫长的苦报。

产生破恶力的关键，就是深信业果。多思维业果，就容易发起追悔的心。想到自己已经造下重罪，而因果决定不虚，已作之业必定感果，这样看来，自己将来绝对要堕恶趣。反复思惟罪业的果报，就会发起极大的恐怖心。之后，对于这些苦果的因——已经造下的罪业，自然能生起极大的后悔心。

对于罪业深深地生起追悔之后，就要在佛前发露。比如，我们都在修金刚萨埵，那就在金刚萨埵佛前发露罪业。肯发露罪行，就表示你有了破坏的力量。这种破坏力就能彻底打破你自己。破恶力的关键是你要能够认识错误，并且要敢于破掉过去那种虚假的自我。这样破了之后，就表示你不再支持它。以这种缘起力，它就没办法继续了。所以，“天大的罪过当不得一个‘悔’字”，就是这个道理。

发露忏悔的时候，要在佛前陈述自己过去所造的罪业。这时候，要像已经服食了剧毒那样，而且不只是一种剧毒，一检查就会发现，自己心里充满了各种恶业。所以，这时要非常地痛切，要真正认识到：自己过去多么愚痴，做出那些毁坏自己的行为，再不忏悔的话，这些业种一旦成熟，就会在长劫当中把我抛在地狱的火海里等等。

比如想：我过去因为无知，杀了那么多的生命。佛经中说，杀一个众生也要在地狱里住一个中劫。我很快就会死，而那些杀生的罪业还没忏净。如果我下一世以杀生业堕在八热地狱里，那时，脚下是燃烧的铁地，头上还不断降下火星。狱卒们用炽热的黑铁绳在我身上划

四道、八道、十六道，然后顺着绳痕，用热铁斧切割，用铁锯截断，之后血肉狼藉，散成几百、几千块……受完这些苦，之后一出来，到了近边地狱。整个大地长满了锋利燃火的铁刺，每走一步，脚都会被戳穿、刺透，抬起脚时恢复如初，踩下去时又被穿透……像这样，在极为漫长的时间里求生不得、求死不能，那种痛苦我能忍受吗？或者偷盗、邪淫等等，想一想，将来要在地狱、饿鬼里住多少年……

再设身处地地想想：如果我现在得了癌症，那是多么可怕的事，更何况死后堕恶趣？或者现在有一群人，每个人手里都拿着短矛，凶狠地刺向我。而且不只一次，他们不断地这样刺，自己的身体被刺得血肉模糊，但这时我根本逃不掉，也死不了，也没有人来救我，只能在那里默默地忍受着……这种痛苦现在想想都感到毛骨悚然。但龙树菩萨说，这跟地狱相比，就连那里最微小的痛苦都比不了。

这样想了之后，就会感到非常害怕。知道自己相续里现在还有那么多的罪业种子，每一个都是定时炸弹，时机一成熟，立即会发生果位上的“大爆炸”。那些罪业有相当大的污染力、破坏力，会让我一直陷在恶趣的

深渊里，脱不出来。想到那种大苦很快就会到来，之后要想：我现在必须赶紧发露忏悔，千万不能让它继续增长，一旦增长到成熟地位，那时，就连佛也没办法救护我了。

所要发露忏悔的罪业，总的来说，就是无始以来由贪嗔痴引发、身口意所造的各种不善业。就像阿琼仁波切所说的六类所忏的罪障，我们都要一个一个地多次起追悔心。

为什么要反复、多次地生追悔心呢？一方面，我们现在忏悔的力量还很薄弱；另一方面，当时造业的力量，以及后来支持罪恶的力量是非常强大的。所以，现在反转过来，也要一次又一次地起追悔心，这一点非常重要。

发露时要具体反省，也就是仔细地回忆自己过去做过的事，检查哪些是不对的，然后在佛前说出来忏悔。其实，常常反省非常重要，每天都要仔细地观察自身的行为，否则就觉察不到自己的罪行。要知道，忏悔是一生的功课，每天都要在忏悔上用功，才会在修行上长进，才能改变自己的命运。否则，不常常反省、忏悔，一直陷在恶业的现行中，那就很糟糕了。

过去的大德说：没有惭愧心，就不容易净除罪垢。

所以，我们要像已经服了剧毒那样，非常后悔，生起一种极恐怖的心。这种恐怖心、追悔心要强烈到像当年阿阇世王那样。

《大涅槃经》[3]说：未生怨王为了夺取王位，杀死亲生父亲。不久之后，心生追悔，对于装饰、歌舞等没有丝毫的兴趣。而且由于内心非常悔恼的缘故，全身发热，因发热导致身体上下生出恶疮，臭秽不堪。他心想："这就是杀父的花报现前，想必地狱的果报也快到了。"

当时有个大臣名叫月称，到王宫探病，他问到："大王！为什么如此忧愁、憔悴，您是身痛还是心痛？"

国王说："我现在的身心怎么能不痛呢？我的父王是无辜的，我却为了夺取王位杀害了他。我从智者那里听说，世上有五种人不能解脱地狱苦报，就是造下杀父、杀母、杀阿罗汉、破和合僧、出佛身血的人。我现在已经有了无量无边阿僧祇的罪业，叫我身心怎么能不痛苦呢？"

---

[3]《大涅槃经》："尔时王舍大城阿阇世王……因害父已心生悔热，身诸璎珞、妓乐不御，心悔热故，遍体生疮，其疮臭秽，不可附近。寻自念言：我今此身已受花报，地狱果报将近不远……时有大臣名曰月称，往至王所，在一面立。白言：大王！何故愁悴，颜容不悦，为身痛耶？为心痛乎？王即答言：我今身心岂得不痛？我父无辜，横加逆害，我从智者曾闻是义，世有五人，不脱地狱，谓五逆罪。我今已有无量无边阿僧祇罪，云何身心而得不痛？"

他当时生起了极大的追悔心，内心充满恐惧、后悔。我们就要像这样，反复思惟罪业的过患，发起猛利的追悔之心。如果没有到量的追悔心，就没办法间断恶业增长，即使忏悔，也不过是口头上不痛不痒地念念而已，这样罪业是没办法清净的。

一旦有了真正的追悔心、恐怖心，那他一定会非常恳切地求救，恳切悲痛地在金刚萨埵佛前发露。就像一个人已经是服了巨毒，他真正认识到的时候，会非常急切地一心祈求医生："毒性很快就要蔓布全身，那时我必死无疑。你再不帮我解毒的话，我就没命了！"有了这种迫切的心，才能彻底得到医生的救治。所以，我们自身上一定要多起追悔心，这样才能破坏罪业的现行。

为什么能破坏呢？就因为你已经认识到自己的过错，生起深深的悔恨。一想到过去的那些行为，那一桩桩的罪行，就感到实在太丑恶了，简直不堪回首。关键就是，对于过去的自己，一定要敢于打破它，不再包装、掩饰、覆藏它。这样，在缘起上真正生起了追悔心，跟过去的支持、保护罪业直接相反，就能破恶了。再加上在佛前毫无保留地发露，就是"破坏现行力"。

"二、为净除所集起的彼等业，修习空性，即趣入无我光明法性，深极忍可本来清净，及如念百字明等诸

殊胜陀罗尼，或读诵经等行善者，即对治现行力。”

“对治现行力”就是，为了清净所造集的罪业，自己身口意三门精勤行持善法。也就是说，修空性、念诵百字明等陀罗尼、礼拜供养、发随喜心，以及诵经等等行持善法，能清净往昔所造的恶业。就像中毒的人，为了解毒而服用药物一样。

“修空性”：当初造罪的时候，执著本无的法实有，也就是对于人、法的现相起了执著，之后以这种妄执的心就发生了各种业。尤其是因为执著自我，造集了各种有漏业。像是损人利己，各种欺诈、损恼等的业行。现在为了净除业障，就要反过来做，也就是依靠胜解空性，深深了达罪业如幻，解了心空、罪空，就自然还净了。

这里说的“修习空性”，实际指胜解空性，趣入本来无人我、法我的光明法性。所谓“深极忍可本来清净”，就是深深地胜解一切妄相在实相中本来没有。

比如，在梦里造了很多的罪业，该如何忏除呢？那就是，你要清楚地认识到，一切梦现在真实中本来没有，对于这一点内心深深地忍可，毫不动摇。之后，你就直接认定本来没有这回事，只是一种迷乱的妄现，之后就还净了。

正如永嘉大师所说：“了即业障本来空，未了应须

还宿债。”知道本来空性，实相中没有这些事，不过是一念无明，入了迷梦；在这里缘着各种妄现，错乱地计执这个是“人”，那个是“法”；之后起各种分别计较；然后为了维护自方，做出各种求取、拉拢的行为，或者为了打击对方，使出阴谋、诡计，做出各种损害的行为等等。

现在，你要在这上面有一个彻底的觉悟。要认识到：原来造业的我也没有，所造的业也没有，造业的对象也没有，一切都只是一场梦，都只是梦里的错乱。就梦而言，不能说没有业，在梦心当中确实有各种错乱，各种颠倒的造作，这上面也有各种差别。但是，就实相来观照，确实本来清净。无论起再多的烦恼，造再多的罪，都只是妄动而已，丝毫不会改变自性的本来清净。就像前面所说，忽现的障尘起得再多，也只是虚假地陷在迷惑中而已，从未染污过无垢水晶镜般的光明佛性。所以，对于本来清净生起了胜解，就要一直住在空性当中来对治。

塔波仁波切有一个弟子，曾经靠贩卖佛经维生，后来认识到这是非常严重的罪业，就想依靠造那些佛经来忏悔。但是，他造经典的同时仍然心思散乱。后来去请教上师，是否要以护持实相来忏悔。上师很欢喜地说：

“即使往昔所造的罪业积如山王，也能在现见本性的瞬间得以清净。”

（按：这里要自审修量，慎勿虚夸。昔日有二居士对话，甲说：“能入于大手印定，必定可以消除已造的罪。这法太妙，我不复顾虑。”乙反诘：“兄果能入大手印定吗？”甲语塞。）

所以，净罪最好的方法就是证悟空性，这样就能把罪业的种子和习气彻底消尽。佛在《观普贤菩萨行法经》中说：“我和贤劫诸菩萨以及十方诸佛，由于思维大乘真实义的缘故，消除百万亿亿劫阿僧祇数生死之罪。由于这种殊胜微妙的忏悔法，现在都已在十方世界里成佛了。”[4]

修空性是最殊胜的净除罪业的方法，而对一般的修行人来说，证悟空性暂时还有困难，但也可以通过念诵百字明等殊胜陀罗尼，以及读诵甚深经典等来净除罪业。

念诵密咒能灭除罪业，像念诵百字明、金刚萨埵心咒、楞严咒、大悲咒、准提咒、七佛灭罪真言等等。尤其是金刚萨埵百字明，这是殊胜的咒王，具有不可思议

---

[4]《观普贤菩萨行法经》：“佛告阿难：我与贤劫诸菩萨及十方诸佛，因思大乘真实义故，除却百万亿亿劫阿僧祇数生死之罪；因此胜妙忏悔法故，今于十方各得为佛。”

的功德，能够非常有力地净除罪业。

金刚萨埵佛往昔在因地时发愿："愿我未来世现证佛果时，设有众生造五无间罪、破坏誓言，彼等众生若闻我名，作意于我，念诵百字咒王，则一切罪堕无余清净，此愿不成，我终不证无上菩提。愿我住于彼等破戒者前，一切罪障悉能净治！"现在金刚萨埵已经成佛，所以，念诵金刚萨埵百字明和心咒（金刚萨埵心咒是百字明的精华），决定能够净除无量无边的罪业。

《无垢忏悔续》也说："百字明是一切善逝的智慧精华，能够净除所失毁的戒律与分别念的罪障，堪称为一切忏悔之王。倘若一次性念诵一百零八遍，便可酬补一切所失之戒，不会堕入三恶趣。"所以，只要有信心，如理如法地念诵，决定能够清净一切失坏别解脱戒、菩萨戒及密乘戒的罪业，其他自性罪更是能净除无余。

此外，《集学论》里还讲到，受持读诵大乘经典，造佛菩萨的形像，在佛像和佛塔前作种种供养，持诵诸佛菩萨名号，也能有效地净除罪业。

"三、受禁戒已，于彼等罪，不复再作，为恢复力，亦名遮止罪恶力。"

"遮止罪恶力"就是一种断相续心。忏罪之后受持律仪，发誓今后纵然遇到命难，也绝不再造罪业。即"从

前种种譬如昨日死，从后种种譬如今日生”。也叫做恢复力或防护力。

“忏悔”，就是“忏前悔后”。“忏前”就是对于过去所作的罪业全部以追悔、发露等破坏掉，也就是自己心中彻底否认它。“悔后”，指心中生起决定，此后再不造罪业，以坚定的誓愿力控制住自心，不再流入到造罪当中，也就是“不二过”之意。

当然，现在大多数人根器差，忏悔之后还会再犯，这就需要不断地忏悔。它一起来，就要数数地忏掉，然后坚定地发誓。通过这样不断地修习，使自己修行的力量增长。要知道，忏悔也不是一蹴而就的事，它也有一个从生疏到熟悉、从微小到强大的过程。

“四、依止三宝及菩提心后，消除罪业而令减薄，为依止力。”

“依止力”，就是我们忏罪的依止处。这里讲到依止三宝以及发世俗菩提心。

外依止三宝：三宝可以总摄在一个金刚萨埵佛当中，同时他也是上师所显现。所以，以上师和金刚萨埵无别的方式依止而修，是最殊胜的忏悔的外依止力。

内依止愿行菩提心：《入行论》说，比如，在途中遇到很多土匪，这时如果依靠一个非常强大的勇士，那

么这些土匪都害不了你，就能迅速脱离怖畏。又像劫末火能够把须弥山、四大海等都一概烧尽。同样，发菩提心能够非常有力地净除罪业。

我们无始以来，深陷在种种罪业的包围中，相比而言，其他善心都很微小，没有强大的净罪力量，而依靠善心之王的愿行菩提心，就能保护我们不被罪业所害。或者，以它的力量，就像劫末火烧毁一切那样，刹那间就能净除一切罪业。所以一定要依止菩提心。

过去的种种造罪，都是因为我们在意乐和行为上出了问题。意乐上只想着追求自身的利益，比如求名誉、享受、地位、金钱等等；而行动上做出的基本都是损人利己的事。

那么，现在该怎样破除它呢？单单发一些很小的善心，想要帮助、利益部分的人，虽然也能净除罪业，但是这跟菩提心比，力量还很薄弱。

世俗菩提心是善心之王。“发菩提心”，就是立誓从此时起乃至成佛之间，一切时中，做的唯一是全心全意地把一切众生都安置于无上果地的修行。也就是说，自己从发心时起，已经担荷了普度一切众生的重担，之后任何行为都被这种愿心摄持。有了它，我们的心就会发生翻天覆地的变化：过去只为自己考虑，今后念念为全

众生界着想；过去只求自身得一点现世的名利享受，今后要给一切众生谋求最彻底、最究竟、最圆满的安乐，把他们安置在佛果当中。像这样，真正生起了世俗菩提心，意乐和行为都会跟以往截然不同，会完全翻转过去自私自利的业习，等同于把过去所有罪行的意乐和行为全部翻过来。

而且，这种发心正合乎我们的本性，所以，以世俗菩提心为缘起，必定能证入胜义菩提心。前面讲了，自心光明界就是本来佛，它周遍一切，与众生同体不二。从本性的空明当中，有大悲的力量能够无碍地遍入一切众生界，作同体周遍的救度，这就是我们自性本具的力量。

自性没有被尘垢障蔽时，以它的天性自然视众生与自己平等不二——众生有苦，就是自己有苦；众生得乐，就是自己得乐。它不会只立现在这个身体为自己。我们入胎时，只是以少分的父精母血为身体。此后，一直执著这个身体为自己，把身体之外的一切都视为“他”。但是，真正证入法界平等性时，是没有自他差别的。所以，那时就会没有任何偏私地利益一切众生。

现在我们发世俗菩提心，正是顺合这个本性。因此，以发心的缘起，决定能证入佛果。也就是说，自心光明

界里本来没有人我、法我，而我们却错误地立了自他，从这里不断地出生计较、分别，之后造下无量的罪业，形成了各种垢染。而现在彻底翻转过来，把“自我”拿掉，唯一以利益众生为己任，就出生了跟以往的惯性势力完全相反的力量。所以，生起无伪的菩提心，能够焚毁无量的罪业。

“如是由四力能令罪障，消尽及减薄之故，即是对治。以‘白布’即‘无垢之布’表示。”

具足四力，在缘起上能够消尽或者减薄罪障，也因此立为对治。前面讲到，所净的障尘用“尘垢”、“染污”来表示，所以它的对治就用“白布”或者“无垢的布”来表示。

一切忏罪的方便都可以摄在四力当中，具足四力就是圆满的忏悔。首先要做深入地反省，知道自身的过错之后，才会真正地翻转过来。

而且，这里还需要有一种智慧。前面我们花了很多时间，在教理上做了详细地抉择。如果对于前面的道理有所通达，就能真正把握忏悔的原理。就是不要认为业障实有，无法忏除，它不过是由妄心忽尔显现的客尘。所以，“还净”就是在心上对治过去的妄心。

方法就是，或者在空性上彻底认识到它本来没有，

不再继续沉溺在幻尘里颠倒流浪，这样就能彻底恢复到本来清净；如果暂时还做不到，也可以在缘起上完全否认它、切断它，这样也能清净。比如，心里真正建立起菩提行愿，完全翻转掉过去造罪时那种颠倒的发心、行为；或者修集一切相应本性的殊胜善法，以此来回归自性；或者依止三宝总集的上师金刚萨埵，一心求佛力加被，念诵百字明等。

佛本身最极清净，而且有特殊的愿力，帮助一切罪恶众生迅速净除业障。因此，只要我们有信心，真诚地在上师金刚萨埵前发露忏悔，祈求佛的加被，佛力当即就会在我们的心中出现，就能极迅速地净除罪业。金刚萨埵极为清净，我们依止念诵，也会变清净。这就是众生心和佛心感通的道理。所以，我们至心念金刚萨埵的时候，就直接入在佛的同分境界里，从而使业障得以还净。

这里把四力喻为“白布”，就是说，缘起上修持这些对治力时，过去罪障的尘垢都能脱掉、减薄，业障得以消除、减弱，身心世界等方方面面都会恢复清净。就像外在缘起上，洗涤剂等和尘垢的体性相违，所以能够清除垢尘，一用它的时候，就把尘垢消除了。同样，内在的缘起上，四力和罪业直接相违，所以只要你运用它，

立即就会让自己脱离罪业的缠缚。所以用白布表示。

懂得四力忏悔以后，每天都要不断地修习，之后你才能在自心上修出这四种力量来。有了这四个力量，就像白布能擦掉无垢水晶镜上的障尘一样，心里的罪业就能得以净除，从而恢复清净。

五、教诫勤净治

精勤拂拭

以“精勤拂拭”宣说。如是由四力对治作净修，则产生如是利益：如《业辨》云：“已造极猛诸业者，自呵责故令薄弱，极度忏悔能净治，从根力拔彼等罪。”《妙臂请问经》云：“如黑暗中燃灯光，能遣黑暗罄无余。千生增长诸恶暗，以念诵灯能速除。”《亲友书》云：“先时虽放逸，后若改勤修，犹如云翳除，良宵睹明月。孙陀罗难陀，央具理摩罗，达舍绮莫迦，翻恶皆成善。”

如是所说，定业的诸业亦根本不受异熟，或今生中仅以头痛，便净除生恶趣业。若生恶趣，亦如球落地即起般，以及须受的大苦、长期苦转成小苦、短苦。

因此，凡是自性罪及别解脱、菩萨、密乘的誓戒有失坏处，为净除罪堕尘垢，当以“四力白布”精勤数数擦拭。如是教诫也。

最后是教诫勤修能净除业障的对治法。像以上所讲那样，以四种对治力修持，能够有效地净除罪业。

如《业辨》所说："过去已经造下的极深重的罪业，通过呵责自己能够令它减轻，变得薄弱。以极猛利的方式忏悔，并且行持各种能净除罪业的善法，能够让罪业彻底断除。"《妙臂请问经》也说："就像在黑暗当中，点燃一盏明灯，就能完全破尽黑暗。同样，在千生当中造下的恶业黑暗，以念诵密咒等的明灯，也能迅速灭除。"这样就知道，具足对治，必定能够净除罪业。

《亲友书》[5]说："有些人过去烦恼深重，非常放逸，造了很多深重的罪业。但后来明白了善恶取舍，诚心忏悔，改邪归正，精勤修持善法，也能净除过去的罪业，获得解脱。就像月亮先前被云遮住时漆黑一片，后来风吹散乌云，月亮就会散发出皎洁的光明。就像孙陀罗难陀、央具理摩罗、达舍、绮莫迦，起初造了很多罪业，后来精勤忏悔，都获得了解脱一样。"

这里举了四个人的经历，说明只要精勤忏悔，就能够净除罪业。

1、孙陀罗难陀

《杂宝藏经》里记载，孙陀罗难陀是佛同父异母的

[5]又译为《龙树菩萨劝诫王颂》

弟弟，他对于妻子的贪心很重。在佛的逼迫下，虽然已经出家，但心里一直想着回家和妻子相会。一天打算偷偷溜回家，走在路上时却被佛拦住。佛把他带到山上看母猴，又带到天界看到天女。他发现，比起天女来，自己的妻子就像母猴一样丑陋，之后不再贪恋妻子，转而极为耽著天女，并且为了尽快升天，和天女共享欲乐而精勤持戒。之后佛又带他到地狱，看到那里有很多油锅在煮罪人，但其中有一口锅是空的。他上前去问，狱卒告诉他："佛陀的弟弟难陀，由于出家持戒，命终会生到天界，命终之后，就会从天界堕入地狱。我们现在烧的油锅，就是为他准备的。"他听了之后惊恐万分，祈求佛带他回去。这次以后，难陀真正生起了想要脱离三界的出离心，再也不想升天了。之后佛为他说法，七天就证得阿罗汉果。

原来他是"贪心第一"，后来再不贪著任何人，守护根门非常清净。在佛的弟子当中，被誉为"调和诸根第一"。这说明贪心极重的人，如果真心想改，也是可以改变的。

2、央具理摩罗

"央具理摩罗"又译为鸯掘摩、指鬘。《佛说鸯掘摩经》记载，他曾经中了婆罗门师父的咒术，认为在七

天中杀一千个人，把一千个人的手指串成指鬘，装饰在脖子上，就能获得梵天果位。之后在七天当中像疯了一样见人就杀。到了第七天早上，手指已经有了九百九十九只，差一只就满千数了。当时所有人都藏起来了，只有他的母亲怜悯他七天只顾杀人，没吃任何东西，就出去给他送饭。他见到母亲从远处走来，就准备要杀掉她。

这时，佛观察到指鬘可以度化，就化现成一个比丘，走到他面前。指鬘一见，立即放弃了杀母的打算，跑过去想杀死那个比丘。虽然比丘缓缓而行，但他怎么也追不上，于是喊道："比丘，停下来!"比丘却说："我一直安住，从没动过，只有你自己停不下。"指鬘觉得奇怪，就问："怎么说你安住、我停不下呢？"比丘回答："我六根寂静，所以一直安住，而你被邪师引诱，内心迷乱，不断地向外奔驰，没日没夜地杀生，造下了无边的罪业。"

听了这话，指鬘幡然醒悟，把刀一扔，远远地给比丘磕头。这时佛也现出相好庄严的圆满身相。指鬘见后，请求随佛出家。佛以"善来比丘"令他出家后又为他说法。他闻法后，当即证得阿罗汉果。

可见，虽然曾经以极大的嗔心杀了九百九十九个人，但回心忏悔也能获得圣果。

3、达舍

又译为善见，就是我们常说的未生怨王。他受恶友提婆达多的教唆，把父王关起来，并且不让母后暗中送饭，结果把父亲活活饿死了。后来他生起极大的追悔心，痛切忏悔，结果身上的疾病很快痊愈。之后虔诚皈依三宝，护持佛法。《阿阇世王问五逆经》中，众比丘问佛："未生怨王死后生于何处？"佛告诉诸比丘："彼摩竭国阿阇世王，虽杀父王，亦当不久来至我所，当有等信于我所；命终之后，当堕地狱如拍毬[6]。"他从地狱出来后，立即生于天上，二十劫中，不趣三恶道，流转天上人间。最后出家学道，成为辟支佛，名为"无秽"。

可见，即使造了无间罪，只要肯回心忏悔，最后也能获得成就。

4、绮莫迦

《毗奈耶经》[7]里讲到，有个童子贪心极重，由于母亲阻止他跟一位长者女私会，于是拔剑杀死了母亲。不久他醒悟过来，明白自己造下极重的罪业，心里非常不安，到处寻找灭罪的方法。后来听到比丘诵经，得知佛法能够清净罪业，于是出家修行。由于他忏罪心切，

---

[6]毬：古时一种游戏用的皮球。

[7]《根本说一切有部毘奈耶出家事》

非常精进，短时间内就通达了三藏。别人问他为何这样精进，他说想忏悔杀母的罪业。比丘们就把这件事禀告佛，佛说杀母者不可出家，为了不坏佛法，必须摈除。

但是他被摈除后，并没有还俗。他到了边境地方，摄受弟子，讲经说法。弟子中有许多证了阿罗汉果。后来，他得了重病，怎么都治不好。于是让弟子为他建造浴室，供僧众沐浴。他命终立即堕入无间地狱，在地狱里被猛火燃烧时，以为是在自己造的浴室里。狱卒击打他的头，当时他发了善心，立即生到四天王天。之后，以天子身回到人间，在佛前闻法，获得预流果。

所以，即使过去造下滔天大罪，只要有追悔心，精进行持善法，最后也能解脱。

像以上所说，通过忏悔，即使是定业，只要还没有成熟果报，也能够完全清净，灭除罪业的功能，不受堕地狱等的异熟果；或者虽然没有彻底清净，但以现世稍微感受头痛等，就可以避免转生恶趣；或者虽然堕入恶趣，但就像拍球一样，马上又转生善趣；以及原本需要长时间忍受的大苦，转为短时就能受完的小苦等等。

所以，无论是造了十不善等自性罪，还是受了别解脱戒、菩萨戒、密乘戒后，发生失毁等等，这些罪业的尘垢，都应当精勤地以四力忏悔。就像用白布擦拭水晶

镜，镜面就能恢复清净，同样，只要精勤忏悔，罪业必定能够消除，现前自心的本来面目。

四 力 忏 悔

今天是金刚萨埵法会第一天，我们正在讲法王上师《忠言心之明点》忏悔法义，为了帮助大家有质有量地念修，这堂课就“四力忏悔”作一个特别开示[8]。

依所清净的罪障不同分六：一、依时间，忏悔从过去久远无始劫至今所造之罪，及自己能忆念的今生所造的自性罪和佛制罪。

首先，从时间上，我们要忏悔的对象，就是从无始以来直到今生，这期间每一生所造的罪业。

要知道，我们从无始以来，直到今生为止，经历了无数次的生死。而我们只是愚痴凡夫，在不断轮转的生生世世当中，造下了无量无数的业，而且所作的几乎都是罪业。想到这里，我们就要彻底认清轮回里的事。尽管现在已经不记得过去发生的事，但是，从轮回的性质上看，自己必定在过去生当中，造下了无量无边的罪。

而且，从今生的习性来看，自己是一个下劣凡夫，经常生烦恼，还会习惯性地为了自我去伤害别人、排挤别人，造作各种违背因果、违背三乘戒律的罪业。这样

[8]原文出自大成就者阿琼仁波切《大圆满前行引导文讲义》。

往前推就知道，自己从无始以来，在往昔的无量生世当中，必定造过相当多的罪业。否则，今天也不至于有这么多的恶劣习性。

另外，对于自己能回忆起来的、今生造下的各种自性罪和佛制罪，尤其要发露忏悔。

具体的方法是：

对能忆念之罪，当忆念在哪一年、哪一月、哪一日、哪一时自己做，或教他做，或见做随喜，对一切身、口、意所做任何恶业不作覆藏，悉皆发露忏悔。

对于能够回忆的罪，你都要做真实地反省。要求就是，你要从能记得的事开始，尽可能地回忆自己在哪一年、哪一月、哪一天，造下了什么样的罪，或者是自己做的，或者是教别人去做，或者见到他人造罪时，自己起了随喜心。对于这一切身口意所造的罪，都不作覆藏，全部发露出来。

这种反省要非常细致地去做。也就是说，你要从近到远仔细地想：在今年的这个月当中，我做了什么坏事，造了哪些罪业？或者教别人做了什么恶事？有没有在见到别人造恶业时生随喜心？比如想：我今天，或者这个月，有没有杀生、偷盗、邪淫？口里是不是说过妄语、

离间语、粗恶语、绮语？心里有没有生起贪人钱财、损人利己、嫉妒他人安乐等的意业？或者见到别人杀生、邪淫、说粗恶语等的时候，有没有生随喜心……总之，要像这样一个一个地回忆，然后不作覆藏，全部说出来忏悔。之后，不仅是今天、这个月造的罪业，包括上个月，今年，还有去年、前年……像这样，一年一年仔细地往前回忆，不断地在自己心里搜察已造的罪业，然后把它们统统发露出来。

犹如一盲人周围有一百个眼睛明亮的人，自己周围无数诸佛、大菩萨决定对自己的罪业看得清清楚楚。

把罪业发露出来，在上师金刚萨埵面前坦白，这种状况就像一个盲人周围有一百个眼睛明亮的人，能够完全看到他所做的事。

“盲人”，比喻我等凡夫。因为我们对于自己过去造下的恶业视而不见，或者本来是一种罪业，但自己不认为是罪，不承认有错，或者自我蒙蔽等等，所以说是盲人。“一百个眼睛明亮的人”，比喻诸佛菩萨。就像一百个眼睛明亮的人，能够清清楚楚地看到你身上的脏垢。同样，你当时起了多少个恶劣的心念，心里有多少种阴暗面，你的心态多么虚伪、狡诈，内心多么狂妄自

大，喜欢自欺欺人……这一切恶劣的心念，诸佛菩萨完全清楚。

我们发露时，就应当清楚地认识到，自己周围有无数的佛菩萨，他们具有透彻无碍的天眼通、宿命通、他心通等，完全能够见知我们所作的一切罪业。

自己以惭愧、恐怖、后悔之心表白忏悔所忆念的罪业，那些自己不能忆念的罪业也在成就无漏功德的诸佛菩萨面前发露忏悔。

这样之后，我们当时就会有一种惭愧、恐怖、后悔的心。

一方面，想到自己做过那么多恶事，内心会非常惭愧。另一方面，会感到极为恐怖。就像已经看到自己的相续里有各种剧毒，如果不把它翻出来，它就会在里面不断地发生恶性膨胀。同样，业在识田里会一直增长广大，这是非常可怕的事。下至你只是在短时间内，造一种看上去十分微小的罪业，但如果不去忏除，它就会像癌细胞一样不断扩散，一旦恶化，也就是业力一旦成熟，那时就会变现出巨大的苦相。

比方说，如果你不小心喝了毒。虽然当时没感觉有特别大的苦，但毒性一旦在体内漫延，就会使自己的五脏六腑全部受到毒化，最后连命根也会完全被它毁坏。

你知道这一点后，必定会非常恐惧，只想立即下手解毒。

这只是外界物质的毒，它只能毁坏你的身体。而内心罪业的毒如果不除掉，它的恶性势力就会不断地潜滋暗长，等它增长到一定势力，达到无法逆转的地步时，就会让我们深陷在恶趣当中。

比如，如果没忏悔，杀一个众生的业，都会让我们堕入地狱多少亿年，成为极大的苦患。而我们从无始到现在，身口意造过多少杀生的罪，以及不可计数的自性罪和佛制罪。这样一去检查，立即会感到恐怖至极！

因此，为了自己来世的命运，现在就必须励力地忏除罪业，毫无保留地在诸佛面前发露。要知道，这是一个非常好的机会。佛菩萨无比慈悲，而他们的总集代表就是金刚萨埵。我们就在上师金刚萨埵面前发露，让佛来证知。你这样说出来忏悔，罪业就会清净，内心当下就轻松了。

就像一堆粪便，你越是把它包着、藏着，它就会越来越臭。相反，一旦让把它拿出来，让它通风，臭味也就没了。同样，能够把心里的罪业发露出来，不再覆藏，那它就不会增长。不然的话，你造了罪，自己还觉得无所谓，丝毫不感到后悔，也不肯以惭愧心发露。那你就是在保护它。你心里还支持罪业的缘故，它就不会消减，

还会在识田里不断地增长，罪业就会变得越来越重。

我们常说，愚人即使造一点小罪，也会变成很大的苦；智者虽然造了很大的罪，但他能够很快净除。就是这个道理。即使罪业只有一点点，心里一直缠结不休，它也会不断地增长，最后会成为一种很重的负担。相反，一旦把它忏除，当下就能瓦解冰消。

前面也讲了，业障只是客尘，它不过是你的一念心。所以，你的心不要执牢它，要把它破掉。忏悔就是把你心里的习气、罪业完全打破，把你过去那种虚伪的面目，内心串习成的虚诳等等，全部舍弃。我们现在就要尽自己最大的力量，对于过去曾经做过的违背良心、违背正法、损人利己的事等等，诚心诚意地发露。

之后，我们要有一种追悔心。就像吃了毒药后，心里非常后悔，会想："我怎么那么傻，为什么要饮苦食毒？"像这样，会有一种非常悔恨的心，也会呵斥自己的行为。同样，对于往昔的罪业，要想："我过去怎么那么愚痴，做出那么多损害自己，把自己抛入恶趣深渊，长劫受苦的事。我明明有佛性，为什么要做这样伤天害理的事？我是一个修法的人，为什么尽做这些与法违背的事？我为什么会变成这个样子？"要这样呵责自己。

每当回想起自己所作的罪恶，内心就会非常惭愧，

同时也特别悔恨，觉得自己怎么会这样？然后痛哭流涕等等。这样的话，自己的善根就能调动起来。人都有善心，只是暂时被埋没，沉溺在罪恶当中。现在自己能发自内心地，对于过去造下的罪业深生追悔，内在的善根就开始发动了。

总之，需要有这样一种惭愧、恐惧、后悔的心，然后把罪业统统发露出来，以此就能遮止它增长。这就是对于能忆念起的罪业，一一发露忏悔。

对于记不起来的罪业，也要想：在过去生世里，所造的一切身语意的罪业，现在也一并在佛菩萨面前发露忏悔。

这种追悔心是后面恢复力的前行。也就是说，你必须先对过去的罪业非常后悔，有一种追悔的心，后面才会发誓今后永不再造。如果最初连过错都认不清，没有一种后悔的心，那后面也不可能发誓断除。

二、依造罪发心的动机，忏悔以贪嗔痴所造的一切罪业。

依造罪的动机，忏悔过去由于执著自我，引起的各种贪嗔痴所造的一切罪业。

由于爱重自我，就会非常自私、贪婪。看到好的事物，各种声色货利、五欲享受等等，就要把它抓来。从

这种贪心当中，就会出生偷盗等的各种罪业。

还有一种，也是基于自私，要保护自我。凡是违背我的心意，侵略了我，对我造成威胁，就会非常愤怒，要把他打倒等等。基于这种嗔恚心发出的所有罪行都要忏悔。

痴心是贪嗔的所依，或者说，它是现起一切烦恼恶行的根源。要想：我过去多愚痴，造下了那么多的身语意业。像这一生，从出生开始，我就一直陷在愚痴当中，一直把这个世界上的事执为常乐我净，不断地发起各种身语意的造作。

根本的愚痴，就是本来无我，却执为有我。然后一切时处都是自私的想法。做出的身语意的行为，很少有利他的善行。因为执“我”，所以念念都在维护自我，做什么都是为自己。比如，一开口就常常自赞毁他，特别擅长揭别人的短，一点也不肯讲自己的过失；说到自己的优点时得意洋洋，想方设法地维护自己的脸面……像这样，完全是以一种自私的心在做事。

所以，我们非常需要忏悔。你不要认为自己没造很多罪业，其实，我们在生死里的状况，就像《地藏经》所说：“举心动念，无不是业，无不是罪。”如今早已堕落得太深，如果现在还不忏悔，仍然一如既往地随顺私

我做事，轮回就不会有尽头，你也会因此而感受无穷的苦患。

这样就知道，自己过去确实以贪嗔痴为动机，造下了各种罪业。总的来说，所有罪业都是由三毒发起，但你也可以更进一步，分别忏悔由慢心、追求五欲的心、嫉妒竞争心等造下的罪业。你可以一步一步去想：我当时心里的动机是什么？结果看到那个动机完全是邪恶的，你就会发现，原来我这么长时间都在这种恶心里度过。也就知道，自己的确造了罪业。然后要有一种深深的反悔，感到自己确实是个有罪的人。

之后，就要在金刚萨埵佛前发露忏悔，以自己的追悔心、发露心来破坏它。意思是说，你不要再维护它，认为我过去的行为没错，那不是罪业。这样罪业就不可能清净。你自己一直维护罪业，佛也没办法帮你，所以你必须把自己的心放开来、敞开来。

金刚萨埵佛有无限的慈悲，你能真心地依止他，佛力就会直接加持你的心，帮你消掉心里的罪业。因为佛已经证得无上果觉，又有特殊的愿力，具有最大的净罪能力。而且，他觉得众生修法的力量弱，没办法相应空性，罪业又那么多，单凭自己的力量让罪业清净相当困难。现在有一个无上的方便，你只要肯诚心地在佛前发

露忏悔，佛就会帮你净除罪业。

这样知道后，我们就要以惭愧心、追悔心发露忏悔，同时念诵金刚萨埵心咒，这样就能很快净除罪业。只要你把心打开来，净化的效力就开始起作用。如果你的心被蒙蔽了，没有这种魄力，忏悔就没办法展开。这就像我们念佛求往生，自身必须有信愿，才能跟阿弥陀佛相应。同样，忏悔也要对金刚萨埵佛有信心，并且在自身方面具有惭愧心、追悔心、发露心。这样之后，你忏罪的诚心跟金刚萨埵佛的净罪悲愿二者一相合，立即会出现净罪的效果。

三、以造业之门，忏悔身、口、意所造的一切不善业。

依造罪的门径，身口意是发动罪业的门径，发露忏悔从这三门所造的一切罪业。

大家反省一下，自己是怎么造罪的？也无非就是以身体做出来，就成了身业；从口里说出来，就造了口业；以及从意识里出生，而成为意业，发出罪业的就是这三种门径。

我们按照造罪之门这样忏悔：从无始以来到今天为止，凡是由身体做出的各种恶业，我全都忏悔。就今生来说，我的身体造了很多恶业。比如想：我没有好好地

用身体来修法，没有与法相应，却做了很多求钱、求权、求男女之欲等的恶事。尤其是为了求得口腹之欲，亲自拿刀杀了很多生命，造下各种杀生的业。其他偷盗、邪淫等身业也要通过回忆，一一发露忏悔。

同样，在过去生中，凡是通过语言造下的各种恶业，也全部忏悔。比如想：我今生用这张嘴，说了很多违背正法的话。像是欺骗别人的假话；谈论爱情、战争、名利、娱乐等的闲话；口德很差，嘴巴像刀子一样，经常毫不留情地刺伤他人，对别人进行各种谩骂、侮辱；以及诽谤正法等等。像这样，用口造了哪些恶业，也要一一回忆，在上师金刚萨埵前发露忏悔。

然后忏悔意业。可以这样想：我平时很少以正知正念护持自己的心，因而心里常常起贪、嗔、邪见、嫉妒、傲慢等的各种恶念。有时候为了保护自己而动各种的心机，有时候为了打击、排挤别人，发起各种歪心思，有时候为了谋求一己私利，起很多虚伪、狡诈的念头，以及求取男女、声色、权利等的各种贪心、竞争心……总之，每个念头都不符合正法，每个念头都完全背离本性，完全是一种罪恶的心。像这样，我这一辈子起了不可计数的恶念。对于这些意业，我现在也毫不覆藏地在金刚萨埵佛前发露，并发誓从此洗心革面，时时谨慎防护自

心，再不以这个心起那种自私的念头等等。

并且，祈求大慈大悲的金刚萨埵佛，请您帮助我，以您的力量注入到我心里，加持我以后三门不再造罪。我过去是一个全“黑”的人，不断地从我的心中，发出各种邪恶的念头，口中说出各种造罪的语言，身体做出各种非法的行为，整天就在这些罪业当中。我现在认识到这些过错，想到自己是这样成天造罪的人，感到非常惭愧。

又想到，如果不这样忏悔，其中任何一个业一旦成熟，那时候就会在身心上出现各种恐怖的果报。如今我的身上已经出现了很多不好的状况。也就是说，正因为这些罪业，才使得我身心的状况很不好。像是经常身体不好，心情不好，环境各方面也很不好等等。现在已经出现了这些相，想到将来会出现更多更恐怖的果报，心里非常恐惧，所以我必须励力忏悔。而我现在只是个凡夫，各方面的能力都很有限，所以唯一一心祈求金刚萨埵佛的加被。

像这样，你能够至心地祈求，佛当下就会在你心里作加持。之后，要以至诚的心念诵金刚萨埵心咒，每一念都要有无比的诚心。这样的话，当时佛的智慧就显现成六字心咒，你心中一念出来，佛的力量就在心中作净

化。你只要一念接一念，诚心诚意地念诵，你就会发现佛力在你心中发生作用。这样跟佛相应，多劫的罪业都可以在短时间内忏净。

四、依自性门，忏悔十不善业及五无间罪等自性罪，忏悔违犯别解脱戒、菩萨戒、三昧耶戒所造佛制罪。

依自性门，就是指忏悔自性罪和佛制罪。这些行为本身就是罪业，叫做自性罪；受了佛制戒后，又发生了违背，叫做佛制罪。

从业的种类来看，首先自性罪，“十不善业”，指身体造了杀生、偷盗、邪淫，口里说了妄语、离间语、粗恶语、绮语，意识起了贪、嗔、邪见。“五无间罪”，就是杀父、杀母、杀阿罗汉、出佛身血、破和合僧。“等”字包括近五无间罪，以及谤法罪等等。

如果自己的心在佛法里分判一类是好、一类是坏，一类是成佛的方便、一类是成佛的障碍，一类我要、一类我不要，这样一种舍弃正法的心，都叫做谤法。或者对佛法做过一些不如理的评判等，也是谤法。本来都是佛说的甘露妙法，它能给无量众生带来不可思议的利益，成为一切众生的眼目。但由于你的这种破坏，就造成了对整体法宝的损坏。现在的有些知识分子，或者稍

微学了一点，对佛法一知半解、似懂非懂的人很容易造。

这些罪业的果报非常严重，不忏悔的话，就会多劫堕于地狱受苦。

所以，一方面我们要知道业力的可怕。它的增长律比外界的种子要大得多。外界的种子春天播下去，到夏天就会长得很高、很大。而内在的种子一成熟，就会显现出多少万亿年的剧烈苦报。

其实，现在就能发现，如果不忏悔，业一起来，就会整天堵住你的心。很多人就是因为造罪的缘故，才变成那个样子。罪业的势力一直在心中集聚，那股力量不断地增长，就会导致身心都出问题。外系统的身心环境会出问题，内系统的气脉明点也会出问题。最终以业的力量，就会变现出各种地狱等的苦报，非常可怕。

像这样，我们知道罪业的势力后，就不能马虎，不能放置不管，一定要尽快把它忏除。这样就能消减它的力量。如果你没有任何力量去破坏它，就是在保护罪业，罪业就会不断地潜滋暗长。而这种忏除，就是保护的反面。你一旦把它破坏，它就失去了支持。也就是说，你一有追悔心，也就不再支持它，就能完全把它破掉。有了这种力量，就能使得它不再增长。

佛制罪也一样，我们过去已经受了别解脱戒、菩萨

戒、三昧耶戒，但后来发生了很多毁犯。虽然有些能记起，有些已经记不得，但无论如何，不忏悔的话，将来必定召致深重的苦报。所以，对于佛制罪，也要借这个机会好好地忏悔。

五、依所缘门，忏悔缘轮回或涅槃所造罪，如诽谤常、乐、我、净涅槃四德。

“所缘”，指轮涅所知万法，由于见解上出了问题，缘着这些所知法产生了各种诽谤，对此也要忏悔。

对于轮回或者世间范畴里的事，像是诽谤因果，认为造罪不会有恶报，行善不会有善果；以及认为前后世没有，诽谤前后世等等。或者对于这样一个本性，我们去诽谤它。比如，认为根本没有常乐我净涅槃四德，众生也并非本来是佛等等。

在甚深见解上，也会发生很多问题。凡是诽谤这些法，与这个法违背，都会成为罪业。对于这些罪业，我们也要真诚地发露忏悔。

六、依作用门，忏悔今生短寿、贫穷、多怨敌魔障及转生地狱、饿鬼、旁生之因的罪障。

依作用门忏悔，凡是能导致今生短命、贫穷，遭受各种魔障、怨敌、疾病，以及会让来世受生在地狱、饿

鬼、旁生三恶趣中，这一切能产生现世和后世各种苦患的罪业，或者说心中的这种作用力，也全部忏悔。

首先要知道，自己是个愚痴的人，对于因果相当愚昧，过去做的都是饮苦食毒，损害自己的事。就像地上的种子，有些会长出药，有些会长出毒，可见种子的功能不同。业也如此，我们过去做的很多行为都不是安乐的因，因为它完全基于一种自私的动机，然后通过损害别人在做。这种行为造作，都会有一种破坏性的力量，会反过来毁坏自己。

要知道，这样一种保护自我的自私、贪婪等等，完全是在缩小自己。一方面会阻碍贤善品德的发挥，一方面会从中不断地出现各种恶劣的造作。这两方面的东西就彻底地毁坏了我们，它所起的完全是恶性的反作用。

我们去反省过去的这种恶劣作为，就会发现自己确实非常愚痴。自以为那种行为能保护自己，能得到很多利益，实际上只一种错乱，它完全违背因果律而行。其实完全是毁灭自己的事。所以，我们要忏悔过去的一念一行，那些造作都是如此的恶劣，没有一点获得安乐的因。

总之，一方面要认识到自己过去极其愚昧。心里一直认为，那样做对我有利益，能保护我，让我尽快得到

享受、得到满足等等。然后我们就基于这样一种错乱，一种错误的心理、错误的计谋、手段，去做各种的事。那些事实际上只会是毁坏自己。因为在造业的方式上，完全是颠倒的作为，是违背因果律而行。所以，做出的任何事，只会让你远离安乐，饱尝痛苦。

这种作用太可怕了，如果我不忏悔，还要相续下去，就会继续按这种方式制造各种贫乏、苦难、短命等苦果。那会陷自己于障碍重重的境地，长期倍受压抑，饱尝内心的郁闷、黑暗、焦虑，感受良心不安等等，最后深陷在深不见底的恶趣深渊里。

这样认识后，就要在佛前忏悔：我现在依作用门，一切有恶性作用的罪业全部发露忏悔。一心祈求金刚萨埵佛的愿力加被，专心持念金刚萨埵心咒。然后想：我要净除一切恶性作用的业，心中的各种恶性的作用力，全部忏除。从此之后，再不做这种愚痴的事了。凡是让良心不安，能制造出一系列混乱、折磨，让自己深陷苦海的事，全都不做了。

对自己的上述六种罪障感觉犹如吞食毒物一般，特别后悔。

这时候对于以上所说的六种罪业，感觉就像吃了很多剧烈的毒物一样，心里非常后悔。

由于深信因果，知道罪业的力量一直在迅猛增长，如果没净除，其中任何一个发作起来，都会置我于死地，因此深深地感到恐惧。

然后想到：现在我心里有这么多罪业，一定要赶紧忏除。而我没有别的救援之路，没有别的求助之处，唯一求救上师金刚萨埵！其他人没有这个力量，只有他能够直接在最深的层面上加被我的心，以他净化的力量，让我的心顿时恢复清净。所以，我现在把一切救护处、指望处，集中在一个上师金刚萨埵上。

就像一个服食了无数种毒物的人，一心求靠无上的医王。因为只有医王有能力解一切毒，不求他自己只有死路一条。同样，我们现在也要至心皈命，一心投靠上师金刚萨埵。

以勇猛心祈祷上师金刚萨埵：您的大悲之眼时常观照我，您的无碍之耳听我发露忏悔，您以智慧垂念于我。

用勇猛的心祈求上师金刚萨埵，要这样说："请您以大悲眼恒时看着我，您无碍的天耳听我发露忏悔，用智慧垂念我。"这样说就迎请了金刚萨埵。以这个力量，就开始接通了佛的救度。

今天我对您没有什么美善之事可说，我等一切众生从无始时来造作无量恶业，现在如理如法地发露忏悔，一定让我等众生的罪障当下清净。

“我今天对您没有好事可说（这些罪业都是非常恶劣的事），我及一切众生（因为我们修的是大乘忏悔，所以不仅是自己，还要包括一切众生），从无始时来到现今为止，造下了无量无数的罪业。现在全部在佛前如法地发露忏悔，祈求佛哀愍加被，一定要让我们这些众生的罪障当下清净。”这就是祈求佛力直下在心中净障。意思就是，祈求时要非常直接地相信，金刚萨埵佛的力量一加持到我心上，我就能顿时恢复到跟他一样清净。

在我尚未离开坐垫时即请加持，令罪障消灭。因为如果我等罪障没有清净，将转生恶趣，非常恐怖，唯求上师加持令净。如此忏悔。

“在我没离开坐垫的时候，就请您赐予加持，让我的罪障悉皆消灭。” 如果罪障没清净，我就会被罪业的力量所牵，受生在恶趣里。一想到这里，我就非常恐惧，因此，唯一至心祈求上师加持（体性是上师，现为金刚萨埵佛的形相），让我立即获得清净，要这样来忏悔。

总之，破恶力就是对所造罪业后悔的善心。

总之，“破恶力”，就是对以往造罪的一种追悔的善心。由于这种追悔，不再支持它，罪业就不会增长。

以恢复力忏悔：

即护持自心未来不造恶业。过去造恶业好比毁坏美好的花园一样，现在值遇上师金刚萨埵，在上师面前真诚忏悔，于未来时，宁舍生命也不造恶业，并且宁舍生命也不舍弃此誓言。

恢复力就是防护自心未来不造恶业。

过去造罪就像毁坏了美好的花园。我们的心性本来清净，这里原本有无限的美好，无穷的安乐受用，这里的任何一个都是至善至美的。但我们却陷在这种造罪的错乱里，一直陷在各种迷乱当中，受尽了虚妄苦的折磨。这就叫做“毁坏美好的花园”。从那时起，我们一直在苦患里度过。一直陷在各种狂躁、混乱、焦虑不安，以及各种身心的逼恼当中。如果堕在恶趣里，那更是要受尽无数的苦难。我们过去生都是如此，现在还在继续。

但是，今天已经认识到自己的罪业，并且如法地发露忏悔。之后就想：我要彻底改过自新，恢复到从前没迷乱时的安稳境地。

现在我已经遇到了上师金刚萨埵，就在上师面前真诚地忏悔。在未来的时期里，我宁可舍弃生命，也绝不

再造罪业。即使遇到危难，哪怕刀架在脖子上，我也绝不造恶；即使有万两黄金的诱惑，也绝不造恶。总之，无论为了什么，我都不造罪业。并且，我宁可舍弃生命，也不舍弃这个誓言。

舍弃生命只是断了一期的命根，但由于护戒的缘故，未来就会获得相续不断的安乐。然而一旦舍弃这个誓言，我必定会落到深不见底的恶趣深渊。所以，这时就要下决心，从此以后，受持律仪，立誓永不造罪。

受持律仪，就是把身口意全部规范在正道里，唯一行持清净业。以这种誓愿摄持住自己的身心，唯一按正确方式去做，再不做哪些错误的事，再不陷在狂乱里。以后纵然再苦、再困难，也绝不违犯。

有了这样一种承诺，就能够截断恶业的相续。从此之后，罪业就不再发展了。也就是，依靠这个誓言来管定自己的身心。这就是所谓的防护力或恢复力，其实就是要发起这种断恶的誓愿。

一般来讲，只凭口说不再造恶业是不彻底的，需对每一不善业一一仔细观想，令其断除。

单凭口里说，我不再造恶，这个还不彻底。意思是力量浅了。一定要通过自己深思熟虑，心里一个一个地把罪业想清楚。这样就不是落于一种笼统的状况，而是

具体地在每一条上都翻转过来。这对我们一般人就很切实。具体来说，首先要想一些比较严重的罪行。一条一条想清楚后，发誓我在这上面的任何一个细节、支分上都不犯。这样就有了一种具体誓愿的内涵。

如断除杀生，心想未来决不杀生，不造杀业。不杀狮子、老虎、龙、大象等大动物，不杀驼、马、牛、羊等畜生，也不杀蚊、蝇、跳蚤、虱子等小动物。虽然尚未遇到杀生的机缘，但只要如此想断除杀业也可得到功德。当如是思维，纵然遇到生命危险，甚至不杀狮子、老虎等凶猛野兽，并且，纵遇命难也不舍弃此誓言。如是对每一有情发誓不杀，宁舍生命，也不舍此誓。

以杀生为例，通过前面的思维，知道杀生是非常恶劣的罪业，它能够毁坏自己，陷自己于长劫的地狱苦难里。所以，杀害其他有情的生命，等同于无数次的杀害自己。之后就想：世上再没有比这个更恶劣的事。我从今以后，绝不杀生，不造任何杀生的业。然后要想到：自己面对一切有情的时候都不杀，不起任何杀业，自己不去行杀，也不叫别人杀，也不见杀随喜。

自己要下一个断定的决心：以后我绝不杀狮子、老虎、龙、大象等的大动物，也不杀牛、马、猪、狗等的

畜生，并且不杀蚊子、苍蝇、跳蚤、虱子等的小含生。总之，对于一切生命都不造杀业。虽然没遇到杀生的机缘，但你心里已经发出永远断除杀生的善心，就可以得到断杀的功德。

之后，要进一步想：以后如果有人用刀架在我脖子上说："如果你不杀这头猪，我就把你给杀掉。"像这样，宁可自己断头，也绝不杀生。就像过去的公案那样，修行人为了保护有情的性命，宁可自己舍弃生命。或者想：以后无论自己身心上遭受怎样的苦，我也决不伤害众生的性命；无论在什么样的欲望、金钱等的引诱下，我都绝不杀生。并且绝不违背自己的誓言。

像这样，你已经发誓宁可舍弃生命，也不杀任何一个众生，而且永远不舍这条誓言。要有这种决断心，或者说护戒的决心，这就叫做起了防护力，它就能截断杀生的相续。

其他偷盗等九种不善业均需发誓愿修行。

依此类推，其他偷盗等的不善业也是如此。

再说偷盗，你要反省：过去自己造了很多，以强权夺取，以公谋私的窃取，通过各种欺骗、盗窃等的手段做出各种不与取的罪业，或者侵损常住物等等。下至于生一念非分夺取的心，这一切都是偷盗的恶业。

现在知道，这些罪业是多么恶劣，它将来会让我陷在地狱、饿鬼等的痛苦当中。想到这里，自己就像吃了毒物一样，非常后悔、恐惧。

之后立誓：我以后决定要断除一切偷盗的心态和行为。从此以后，我绝不再造偷盗的业。宁可舍弃生命，也不舍弃这个誓言。

而且要具体想到：往后我决定不再偷盗。我宁可饿死，也不窃取一点点；再多的金银财宝放在我面前，也绝对不贪；也不再用狡诈的计谋，或者口里的虚假语言，或者权势等等，去窃夺不该有的财物。一切不义之财，绝不沾半点。决不做任何不与取的罪业。要有这种心。

并且要想：我现在已经发了这个誓，从此以后，我不会违背这个誓言，宁舍生命也不违犯。

这样发誓之后，就要设身处地地观想：往后对于别人的私有财物，或者是公家的财物，或者各种自己想要的名利等等，我在任何情况下，宁可去死，也不取这些非分的东西。凡是不属于我本分的事，不是我分内应有的财物，我都不起丝毫盗窃的心。

像这样，在金刚萨埵佛前发誓，从此之后受持不偷盗的律仪。这样就能截断偷盗业的相续，它叫做“断相续心”。真正起了这种坚定的誓愿，就具有了防护力，

你就恢复到不偷盗的清净状态了。

然后是发誓断除邪淫。

首先要想：自己过去到处乱搞，这一生，有过多少想要非理行淫的心念和行为。非要用原本清白的心去造这种染污业。想到这就觉得非常厌恶。这样认清罪业，心生追悔后，就要下定决心，宁死也不造邪淫的罪。哪怕美女投怀送抱，也坚决不犯淫戒。如果是在家人，就发誓：从此以后，坚决不犯邪淫，对于任何非分之色都不起丝毫欲心。有了这种誓愿力，在自己未来的一切生当中，就能永远截断邪淫罪业的相续。

口业也要逐个地立誓断除。

首先要反省，过去我是怎样造妄语、两舌、恶口、绮语等的语恶业。要像前面说的那样，一个一个仔细地想清楚：过去我口中说过多少骗人的话、昧良心的话，用多少巧言花语去欺骗别人，或者破坏彼此的和合，以及说各种毫无意义的世间杂话，还用各种粗暴的语言去伤害别人的心等等。

造这些罪就像服毒，只会毁坏自己。就像前面讲的，造罪就像毁坏美好的花园，不但得不到任何佛法的成就，反而会把自己葬身于苦海中，会彻底毁坏我的前途、命运，让我一点点安乐都生不起。

这样之后，自己就感到非常后悔：当初竟然用这样的佛性去造那么多的罪业！本来清净圆满的佛，竟然迷失到这种地步。我到底是为了什么？竟然以言语做了这么多错事。对此，自己要在心里多想几遍，一定让那种悔过的心发起来。像这样，心里生起一种深深的后悔心、厌恶心，就叫做厌患对治力。

认识自己的过错后，就要下决心断除。要发誓以后一定要改正自己的口，不再用这个口说一点点不好的、与法违背的语言。要这样想：我以后再也不用口造妄语的业，再也不用口说任何绮语，不去说任何伤害有情心的话，也不去说挑拨离间的话。宁可舍弃生命，也绝不再造任何口业。

有了这种誓愿，就截断了这些口业的相续，这叫做恢复力。这样忏除后，就恢复清净了，以后永远不再造这个罪业了。当然，作为凡夫，有时候难免还会现行。但你已经有了这个誓愿力，就要时时忏悔，把它的恶性力量净除掉。誓愿力一旦坚固，就能非常有力地摄持住你的心，不再往恶业上发展。

再说意业，贪、嗔、邪见等罪业也要一一立誓断除。

先说贪心，你首先要反省，自己过去心里是怎么贪著名誉、恭敬、地位、财富、享受等等。然后想：这种

贪著，只会玷污我的心地，使我完全陷在贪欲的淤泥里，搅得心里一直是那样错乱。本来是虚假不实的东西，我竟然这么贪著，而且一直放任自己的贪心。像这样，生贪心只会让我往下陷，我为什么要做这种事呢？这样就要认识到自己的过错，然后立誓悔改，之后尽量地遮止贪心相续。

嗔恚也一样。自己过去遇到不如意的事、看到不想见到人，或者感觉被排挤……总之，面对很多自己不愿意接受的事，就会生很大的嗔心。现在要知道，就自身来看，嗔恚的猛火会毁坏功德林，一次生嗔就会摧坏多劫以来积累的布施、持戒等的功德，还会让自己堕入地狱，非常可怕。

然后要想：这种业力太可怕了，我怎么能再让它现行？以后我不能再给这个世界增加这种暴力，增加这种恶性的破坏力。对于任何众生，我都要以慈心对待，不能再以我的心发嗔恚的猛火，烧毁自他。之后发誓：以后我尽量遮止嗔恚现行，无论在任何环境、任何情况下，我都尽力消除它。

同样，也要回想，自己过去产生过多少邪见，自心完全处在颠倒见当中。像是否认因果、否认前后世，认为没有佛菩萨、没有净土、没有胜义实相等等，心里起

过各种各样的邪分别。还包括，把唯一是苦性的轮回里的事，当成快乐、幸福；把无常的法认为是常住；本来没有我，却处处以为有我；本来没有清净，却认为有清净。诸如此类各种各样的邪见，你都要想，这些完全是颠倒。就像一个颠倒昏乱的人，处处见颠倒一样，自己就陷在这种状况里。

这样就知道，自己是多么愚痴，本来真理实相就是如此，而我却说一种完全颠倒的话。就像明明是白海螺，我却说成是黑的。世俗当中明明有三世因果相续，我却说没有前生后世等，或者本来佛法无不善妙，我却说这里有一好一坏等等。而且，邪见就是一切恶业的根源。正是它在指导着我，发生一个个错乱的行为。

要想到：邪见就是我心里的罪魁祸首，我怎么能继续容忍，继续受它支配呢？然后发誓：今后宁舍生命也绝不坚持这种邪见。哪怕失去生命，也不再有一念坚持、认同这个邪见。

像这样，下定决心，数数地发起这种猛利的誓愿。它的力量一旦增强，就能防护住自己的心，不再落入邪见当中。

对于五无间罪、近五无间罪、四重罪、八邪罪等的自性罪也一一发誓断除。

还要立誓断除佛制罪。别解脱戒方面，在家居士断除杀、盗、淫、妄四根本罪；沙弥（尼）受持十种学处；比丘（尼）不违犯所受的一切戒律。对于违犯这些学处的罪业，也一一发誓断除，并立誓宁舍生命也不舍誓愿。

菩萨戒，依甚深见派不舍愿、行菩提心，不违犯十八根本罪、一百八十条恶作罪；依广大行派，不违犯四重罪、四十六恶作罪等。对于这些也一一发誓断除，并立誓宁舍生命也不舍此誓。

密乘三昧耶戒，像共同的内、外五部佛的三昧耶戒，十四条根本戒，八种粗罪；《大幻化网》讲的五条根本罪和十条支分罪；《时轮金刚》讲的二十五种三昧耶；《实相宝藏论》所说的四条顿门三昧耶戒等等。对于这些也一一发誓护持不犯。